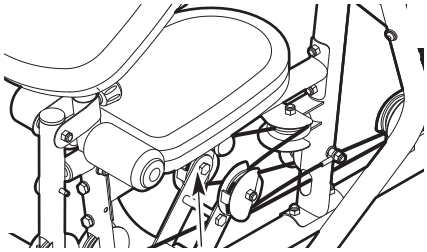
WEIDER® PRO 5500

Modello N°. WEEVSY2996.0
N°. di Serie_____

Scrivere il numero di serie nello spazio soprastante per facile riferimento.



Etichetta del Numero di Serie
(Sotto il Sedile)

DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare il:

800 865114

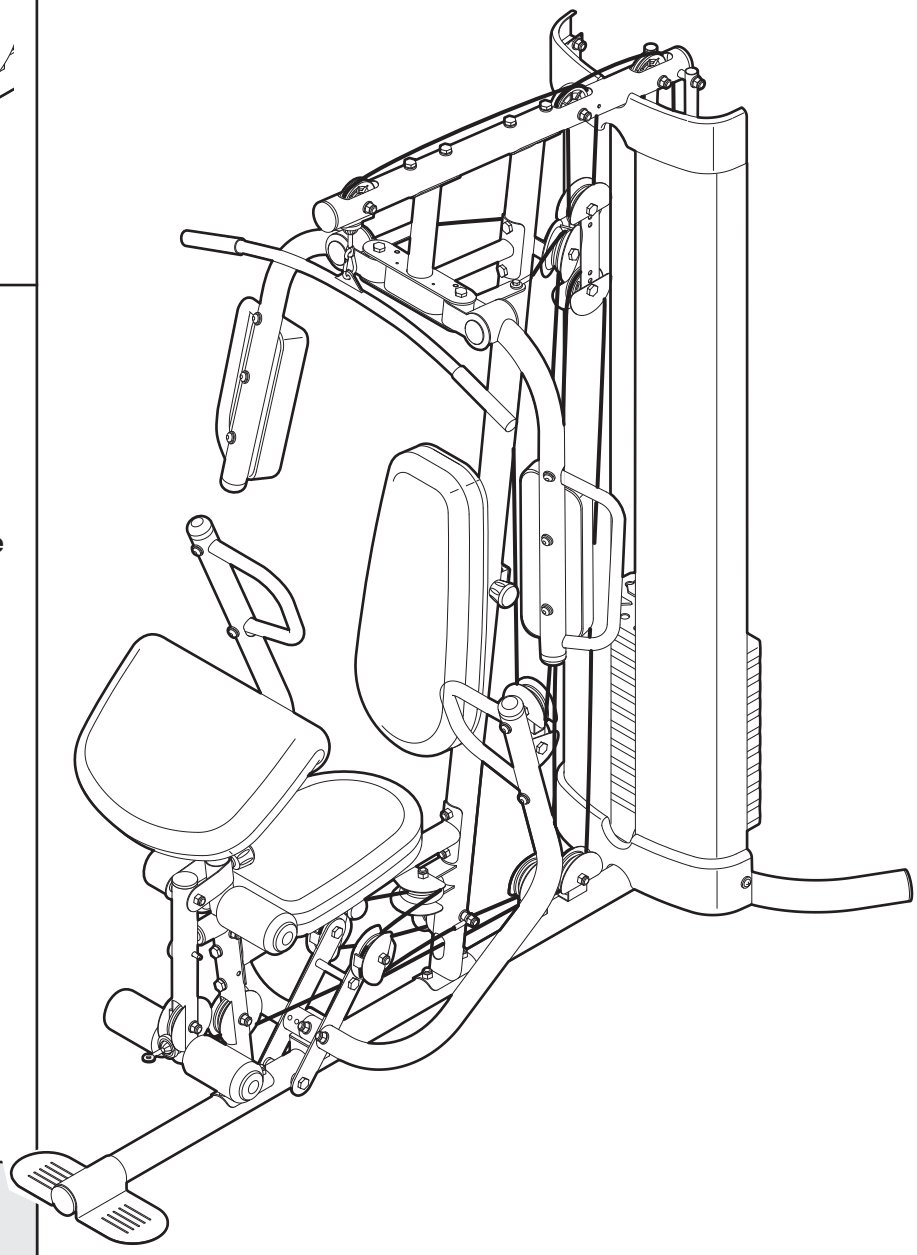
lunedì-venerdì: 15.00–18.00
(Non accessibile da telefoni cellulari)

email: csitaly@iconeurope.com

⚠ AVVERTENZA

Leggere attentamente tutte le istruzioni e precauzioni importanti elencate in questo manuale prima di utilizzare questo articolo. Conservare il manuale per future referenze.

MANUALE D'ISTRUZIONI



Nostro website

www.iconeurope.com

INDICE

LOCALIZZAZIONE ADESIVO AVVERTENZA 2
PRECAUZIONI IMPORTANTI 3
PRIMA DI INIZIARE 4
TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI 5
MONTAGGIO 8
REGOLAZIONI 25
TABELLA DI RESISTENZA DEI PESI 27
DIAGRAMMA DEI CAVI 28
MANUTENZIONE 29
GUIDA AGLI ESERCIZI 30
LISTA DELLE PARTI 33
DIAGRAMMA DELLE PARTI 34
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO . . . . . .Retro Copertina

LOCALIZZAZIONE ADESIVO AVVERTENZA

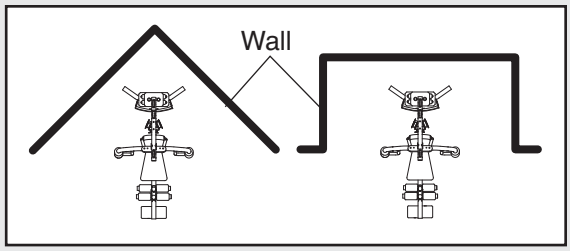
Fare riferimento al disegno sottostante. Localizzare l'adesivo d'avvertenza sulla stazione multifunzione. Il testo sull'adesivo d'avvertenza è in inglese. Trovare il foglio con l'adesivo quadrato che è incluso con la stazione multifunzione. Staccare l'adesivo in italiano, ed attaccarlo sull'adesivo d'avvertenza in modo da coprire il testo in inglese. Se manca un adesivo d'avvertenza, o se non è leggibile, si prega chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti per ordinare un altro adesivo gratis. Applicare l'adesivo nel luogo mostrato.

AVVERTENZA
• L'uso improprio di questa macchina può causare gravi danni a persone.
• Leggere il manuale d'istruzioni e seguire tutte le avvertenze e le istruzioni prima dell'uso.
• Tenere lontano i bambini dall'attrezzatura.
• Tenere lontano dalle parti in movimento il corpo, gli abiti e i capelli.
• Sostituire l'etichetta se danneggiata, illeggiblile, o rimossa.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere attentamente le seguenti informazioni e precauzioni importanti prima di utilizzare la stazione multifunzione.

1. **Leggere tutte le istruzioni contenute nel presente manuale e tutte le avvertenze relative alla stazione multifunzione. prima di utilizzarla. Utilizzare la stazione multifunzione. solo secondo le istruzioni di questo manuale.**
2. **Sarà responsabilità del proprietario dell'attrezzatura di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso della stazione multifunzione, delle norme di sicurezza sopra elencate.**
3. **La stazione multifunzione estata realizzato solo per uso interno. Non utilizzare la stazione multifunzione per motivi commerciali per affittare o in instituti media.**
4. **Tenere la stazione multifunzione all'interno, lontano da polvere e umidità. Posizionare la stazione multifunzione su una superficie piana, ponendovi sotto un tappetino per proteggere il pavimento o la moquette. Accertare che vi sia spazio a sufficienza intorno alla stazione multifunzione per montarla, smontarla e utilizzarla.**
5. **La stazione multifunzione ha un gruppo peso aperto; quest'ultimo non deve essere in alcun modo accessibile dall'esterno dall'utilizzatore. Per evitare l'accesso al blocco peso, posizionare la stazione multifunzione in un angolo o in una rientranza della stanza come indicato nel disegno sottostante. Tra la stazione multifunzione e i muri adiacenti non deve esserci più di 1 metro (3 piedi e 4 pollici).**



6. **Ispezionare ed assicurare tutte le parti ogni volta che si usa la panca pesi. Cambiare immediatamente qualsiasi parte logorata.**
7. **La stazione multifunzione è stata disegnata per sostenere un peso dello utente massimo di 135 kg.**
8. **Tenere lontano dalla portata dei bambini di un'età inferiore ai 12 anni ed animali domestici.**
9. **Tenere i piedi e le mani lontano da parti in movimento.**
10. **Calzare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso.**
11. **Assicurarsi che il cavo rimanga sempre sulle pulegge. Se il cavo si avvolge mentre ci si sta allenando fermarsi immediatamente e assicurarsi che il cavo scorra sulle pulegge e che nulla intralci il cavo o le pulegge. Sostituire tutti i cavi almeno ogni due anni.**
12. **La stazione multifunzione é stata disegnata per essere utilizzata solo con gli inclusi pesi. Non utilizzare la stazione multifunzione con i manubri o qualsiasi altro tipo di pesi per aumentare la resistenza.**
13. **Assicurarsi sempre che il perno peso sia completamente inserito nel gruppo pesi prima di esercitarsi.**
14. **In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.**
15. **Non utilizzare piú di dieci pesi con le braccia a farfalla.**

⚠ AVVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo é raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. ICON non assume nessuna responsabilità per lesioni di persona, o a danni di proprietà dovuti da o causati dall'uso di questo prodotto.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver acquistato la versatile WEIDER™ PRO 5500 stazione multifunzione. La stazione multifunzione offre una varietà di stazioni pesi progettate per sviluppare ogni maggior gruppo muscolare del corpo. Sia che il proprio obiettivo sia quello di migliorare il benessere del sistema cardiovascolare, il tonificamento generale di muscoli del corpo od un notevole sviluppo e rafforzamento della massa muscolare, la stazione multifunzione aiuterà a raggiungere gli specifici risultati desiderati.

Per il proprio beneficio, leggere attentamente le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare stazione multifunzione. Per ulteriori informazioni, vedere la copertina di questo manuale. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero del modello è WEEVSY2996.0. È possibile trovare il numero di serie su un'etichetta posta sulla stazione multifunzione (vedere la copertina di questo manuale).

Prima di procedere con la lettura di questo manuale, si prega di osservare il grafico sottostante per familiarizzare con le parti contrassegnate.

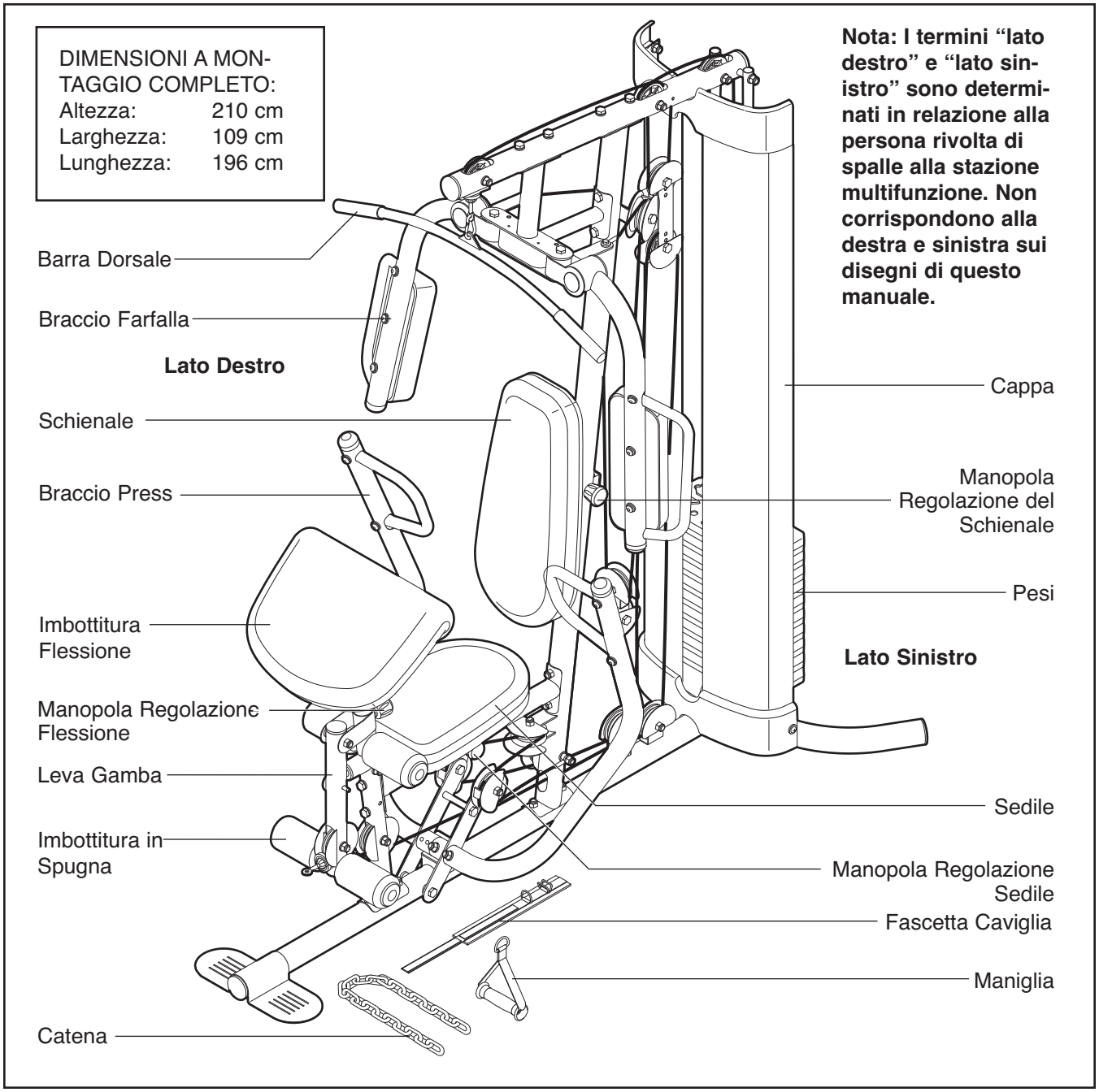
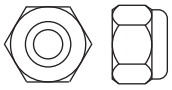
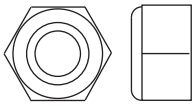


TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLA PARTI

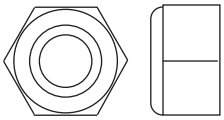
Questa tabella viene fornita per aiutare ad identificare le piccole parti usate per il montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascuna parte fa riferimento al numero del diagramma della stessa, fare riferimento alla LISTA DELLE PARTI al centro di questo manuale. **Nota: Per motivi di trasporto alcune piccole parti potrebbero essere precedentemente montate. Se una parte non si trovasse nell'apposito sacchetto che le contiene, controllare che non sia già stata premontata.**



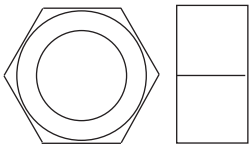
Dado Autobloccante da M6 (107)



Dado Autobloccante in Nylon da M8 (78)

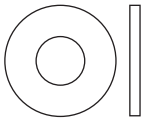


Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77)

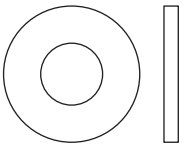


Dado da M12 (112)

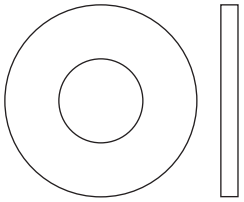
Rondella da M4 (104)



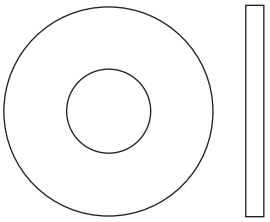
Rondella da M6 (114)



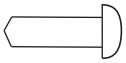
Rondella da M8 (103)



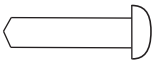
Rondella da M10 (80)



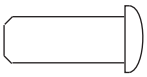
Rondella Grande da M10 (105)



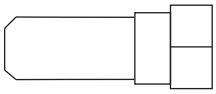
Vite Autofilettante da M4 x 12mm (102)



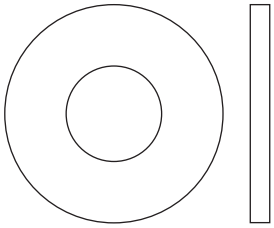
Vite Autofilettante da M4 x 16mm (110)



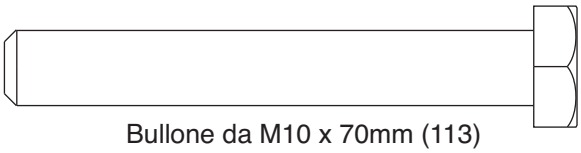
Vite da M6 x 16mm (88)



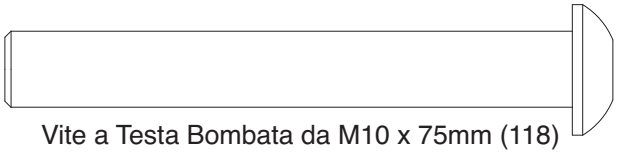
Bullone con Collare da M8 x 22mm (90)



Rondella Grande da M12 (98)

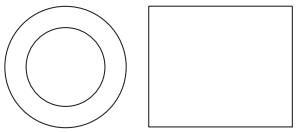


Bullone da M10 x 70mm (113)

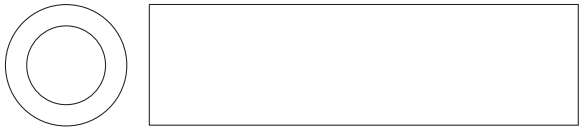


Vite a Testa Bombata da M10 x 75mm (118)

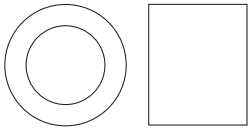
Spaziatore da 90mm (59)



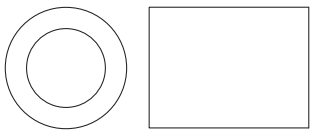
Spaziatore da 19mm (67)



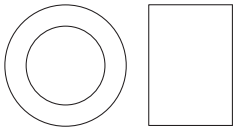
Spaziatore da 56,6mm (69)



Spaziatore in Acciaio da 13mm (109)



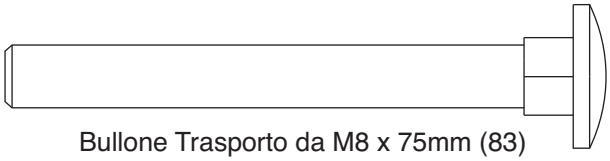
Spaziatore in Acciaio da 21mm (108)



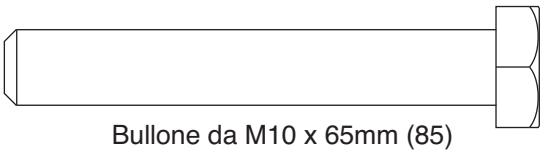
Spaziatore da 11mm (99)

TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLA PARTI

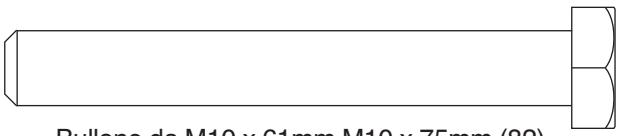
Bullone con Collare da M8 x 69mm (87)



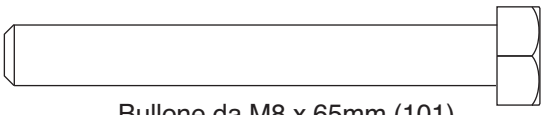
Bullone Trasporto da M8 x 75mm (83)



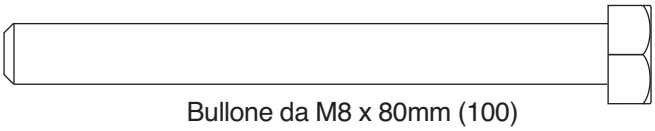
Bullone da M10 x 65mm (85)



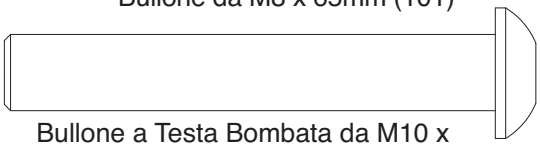
Bullone da M10 x 61mm M10 x 75mm (82)



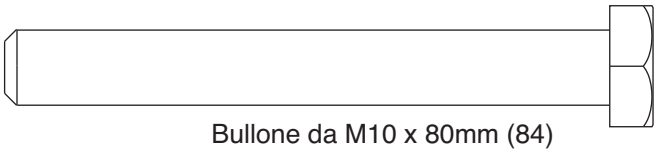
Bullone da M8 x 65mm (101)



Bullone da M8 x 80mm (100)

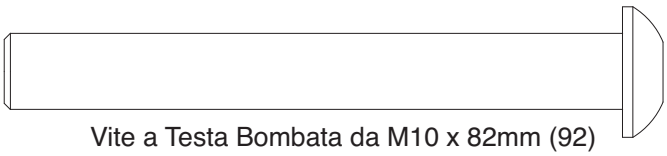


Bullone a Testa Bombata da M10 x 65mm (106)

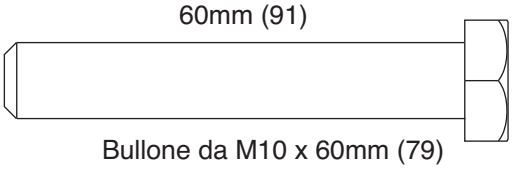


Bullone da M10 x 80mm (84)

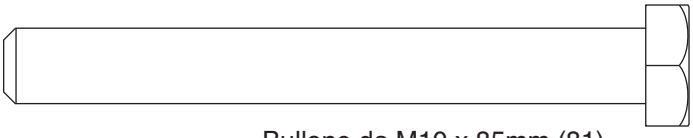
Vite a Testa Bombata da M6 x 60mm (91)



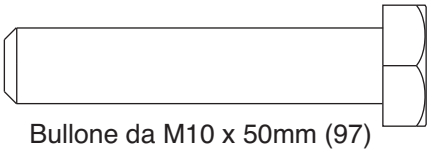
Vite a Testa Bombata da M10 x 82mm (92)



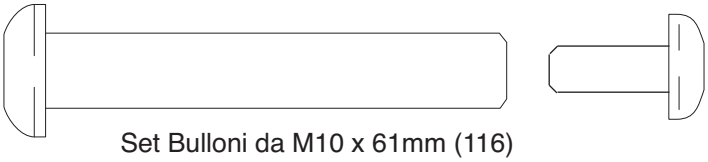
Bullone da M10 x 60mm (79)



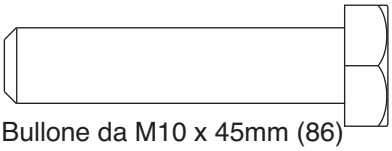
Bullone da M10 x 85mm (81)



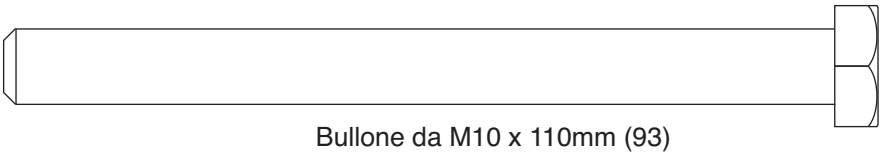
Bullone da M10 x 50mm (97)



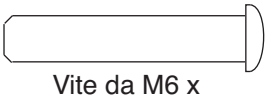
Set Bulloni da M10 x 61mm (116)



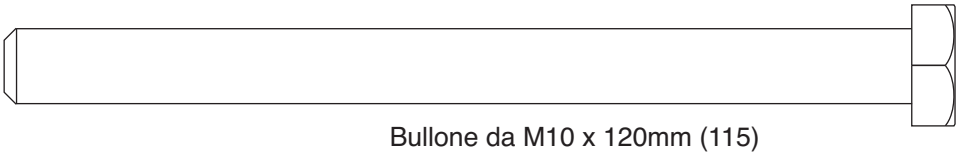
Bullone da M10 x 45mm (86)



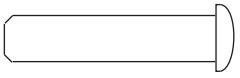
Bullone da M10 x 110mm (93)



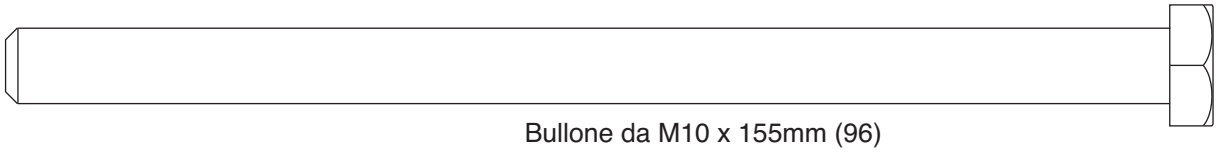
Vite da M6 x 32mm (89)



Bullone da M10 x 120mm (115)

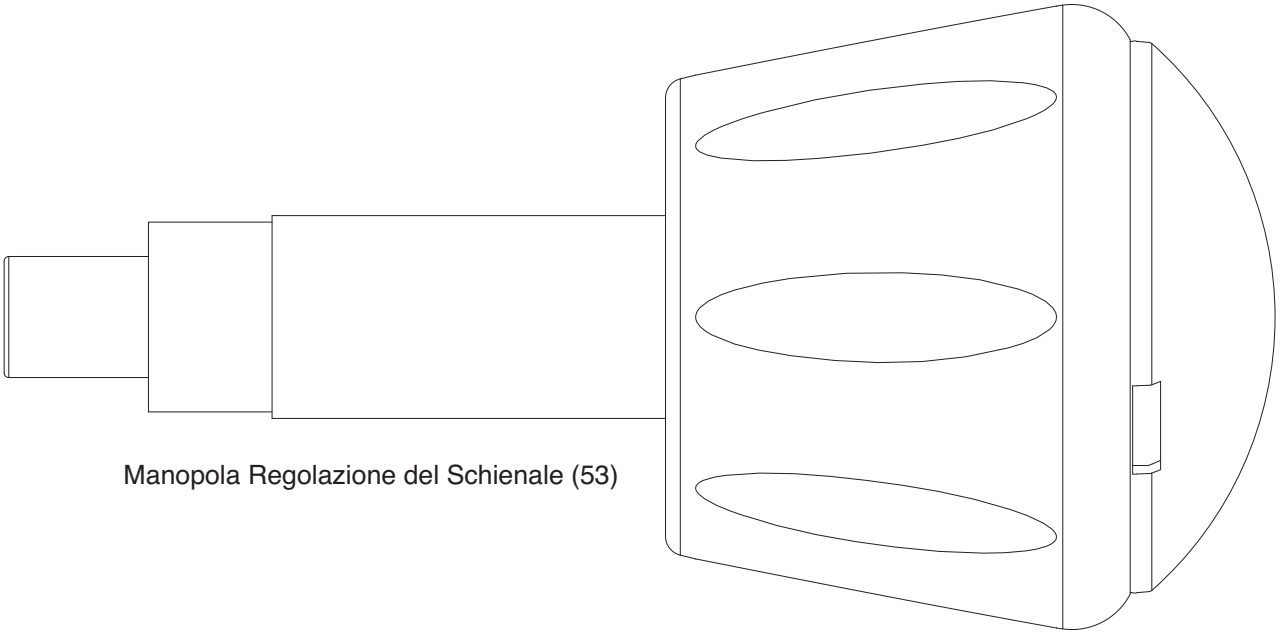


Bullone da M6 x 28mm (94)

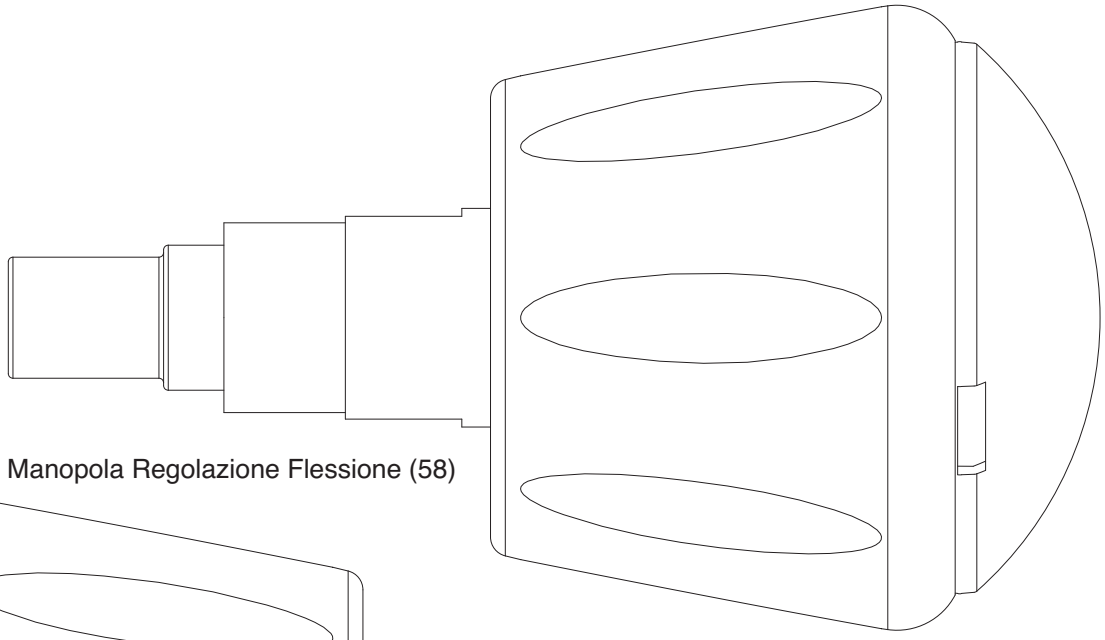


Bullone da M10 x 155mm (96)

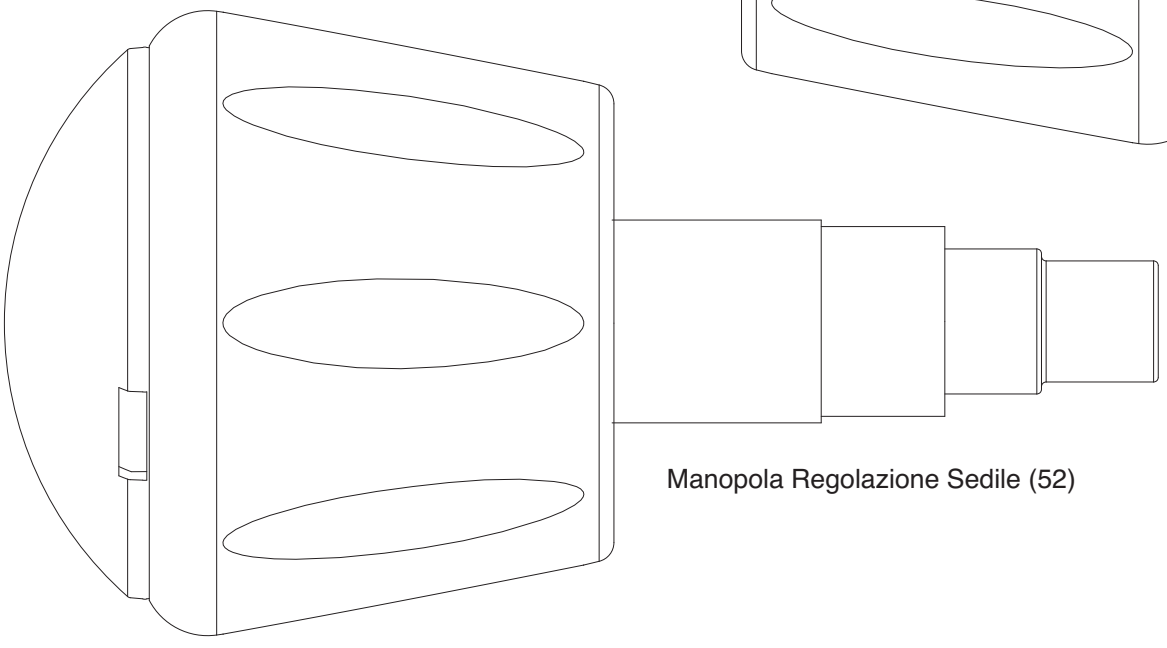
TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI



Manopola Regolazione del Schienale (53)



Manopola Regolazione Flessione (58)



Manopola Regolazione Sedile (52)

MONTAGGIO

Renditi il Montaggio più Facile

Tutto ciò che è presente in questo manuale è disegnato per assicurare che la stazione multifunzione possa essere montato con successo da chiunque. **Prima di iniziare il montaggio, assicurarsi di leggere le informazioni in questa pagina. Questa breve introduzione vi risparmierà più tempo di quanto ne richiede la lettura.**

Il Montaggio Richiede Due Persone

Per vostra convenienza e sicurezza, montare la stazione multifunzione con l'aiuto di un'altra persona.

Pianificare Abbastanza Tempo

Date le numerose caratteristiche della stazione multifunzione, il processo di montaggio richiederà circa sei ore. Pianificando tempo a sufficienza e decidendo di rendere il compito piacevole, il montaggio proseguirà senza intoppi. E' possibile che si desideri montare la stazione multifunzione in due serate.

Scegliere un Luogo per la Stazione Multifunzione

A causa del suo peso e misure, la stazione multifunzione dovrebbe essere montato nel luogo dove sarà poi utilizzato. Assicurarsi che ci sia abbastanza spazio per girare intorno la stazione multifunzione mentre lo montate.

Come Disimballare la Scatola

Per rendere il montaggio il più semplice possibile, abbiamo diviso il processo di montaggio in quattro fasi. Le parti necessarie per ogni fase sono state riposte in sacchetti separati. **Importante: Aspettare fino a quando si è pronti ad iniziare una nuova fase prime di aprire il relativo pacchetto contenente le parti necessarie.** Mettere tutte le parti la stazione multifunzione in una zona sgombra e rimuovere il materiale d'imballaggio; non disfarsi del materiale d'imballaggio fino a completo montaggio.

Assicurarsi di Avere i Seguenti Attrezzi:

- due chiavi inglesi regolabili

- un cacciavite universale

- un cacciavite a stella

- un martello in gomma

- del lubrificante tipo grasso o gelatina di petrolio, una piccola quantità di acqua insaponata, e del nastro adesivo trasparente o protettivo.

Nota: Il montaggio sarà più facile se avate delle chiavi a tubo, delle chiavi aperte o chiuse, o delle chiavi a nottolino.

Come Identificare le Parti

Fare uso della **TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI** situata al centro di questo manuale, per un aiuto nell'identificazione delle parti piccole. Porre la tabella sul pavimento e utilizzarla per identificare facilmente le parti durante ciascuna fase del montaggio. **Nota: Per motivi di trasporto alcune piccole parti potrebbero essere precedentemente montate. Se una parte non si trovasse nell'apposito sacchetto che le contiene, controllare che non sia già stata premontata.**

Come Posizionare le Parti

Durante il montaggio della stazione multifunzione, assicurare che tutte le parti siano posizionate allo stesso modo come nella relativa figura.

Stringere le Parti

Stringere a fondo tutte le parti al momento dell'inserzione, a meno che istruito diversamente.

Domande?

Se avete domande dopo la lettura delle istruzioni del montaggio, rivolgersi al numero di telefono sulla copertina di questa manuale.

Le Quattro Fasi del Processo di Montaggio

Montaggio del Telaio—Inizierete col montare la base e i montanti che formano lo scheletro della stazione multifunzione.

Montaggio del Braccio—Durante questa fase monterete le braccia e il leg lever.

Montaggio dei Cavi—Durante questa fase attaccherete i cavi e le pulegge che collegano le braccia ai pesi.

Montaggio del Sedile—Durante questa fase finale monterete il sedile e lo schienale.

Montaggio del Telaio

1. **Accertartevi di capire tutte le informazioni a pagina 8 prima di iniziare il montaggio della stazione multifunzione. Consultare la TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI a la pagina 5 e 6 del presente manuale per reperire i pezzi piccoli.**

   Inserire verso sopra otto Bulloni Trasporto da M8 x 75mm (83) attraverso la Base (1). **Nota: Potrebbe essere d'aiuto mettere del nastro adesivo sulla testa dei bulloni per mantenerli fermi sul posto.**

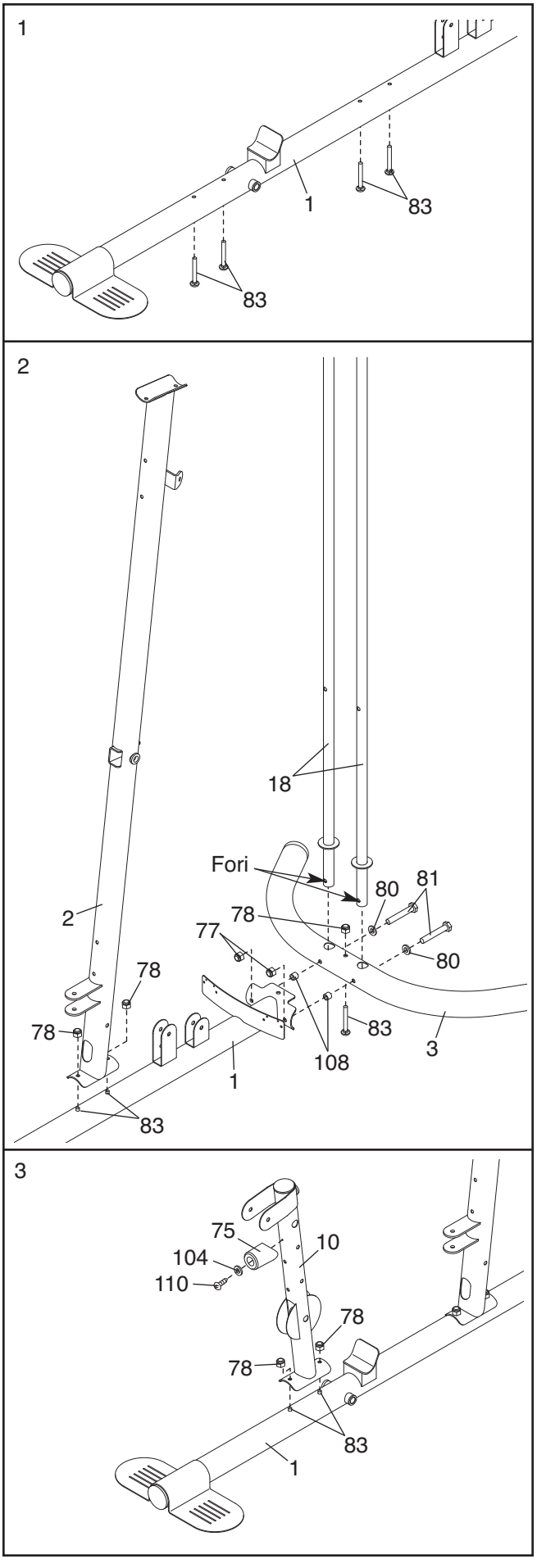
2. Inserire un Bullone Trasporto da M8 x 75mm (83) attraverso il Stabilizzatore (3).

   Attaccare la Base (1) e le due Guide Pesi (18) allo Stabilizzatore (3) con due Bulloni da M10 x 85mm (81), due Rondelle da M10 (80), two 21mm Steel Spacers (108), due Dadi Autobloccanti in Nylon da M10 (77), e un Dado Autobloccante in Nylon da M8 (78). **Assicurarsi che i fori indicate sulle Guide Pesi siano piú vicini al fondo. Non stringere ancora i Dadi Autobloccanti in Nylon.**

   Attaccare il Montante (2) alla Base (1) con gli indicati Bulloni Transporto da M8 x 75mm (83) e due Dadi Autobloccanti in Nylon M8 (78). **Non avvitare i Dadi Autobloccanti per ora.**

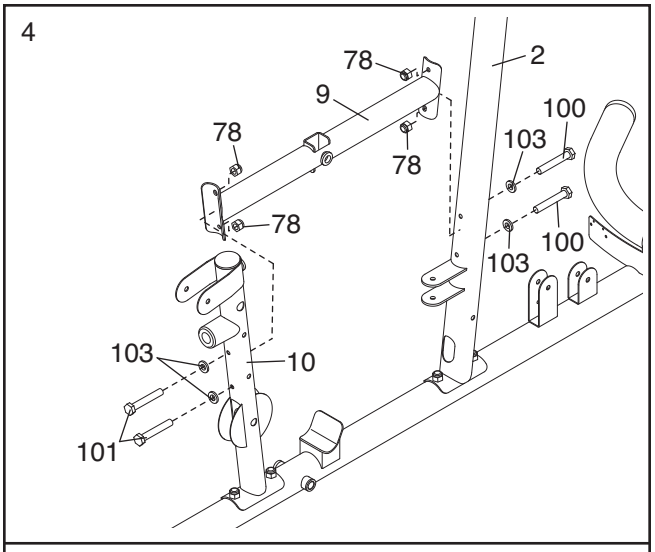
3. Attaccare la Gamba Anteriore (10) alla Base (1) con i due Bulloni Transporto da M8 x 75mm (83) e due Dadi Autobloccanti in Nylon M8 (78). **Non stringere ancora i Dadi Autobloccanti in Nylon.**

   Montare il Respingente Gamba (75) alla Gamba Anteriore (10) con una Vite Autofilettante da M4 x 16mm (110) e una Rondella da M4 (104). **Verificare che l'estremità del Respingente sia rivolta verso l'alto.**

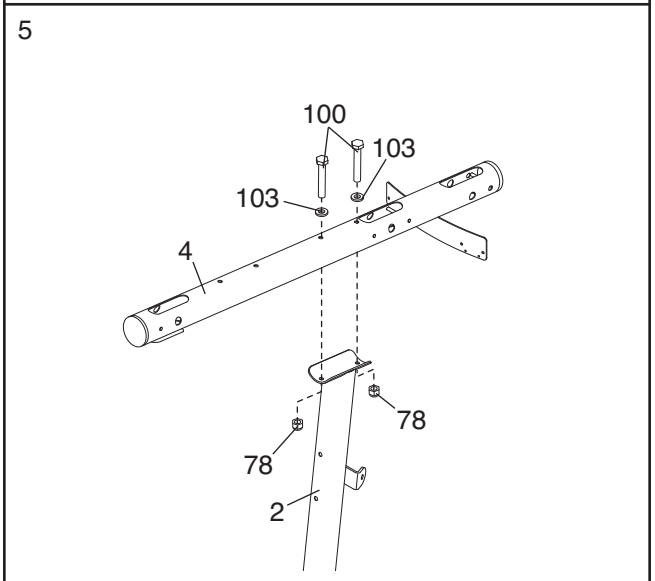


4. Fissare il Telaio (9) al Montante (2) con due Bulloni da M8 x 80mm (100), due Rondelle da M8 (103), e due Dado Autobloccante in Nylon da M8 (78). **Non stringere ancora i Dadi Autobloccanti in Nylon.**

   Fissare il Telaio (9) alla Gamba Anteriore (10) con due Bulloni da M8 x 65mm (101), due Rondelle da M8 (103), e due Dado Autobloccante in Nylon da M8 (78). **Non stringere ancora i Dadi Autobloccanti in Nylon.**



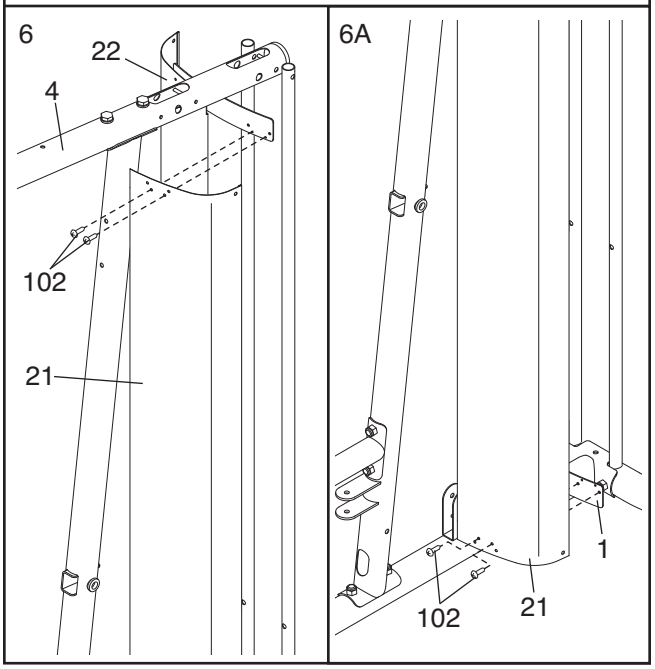
5. Montare il Telaio Superiore (4) al Montante (2) con due Bulloni da Mi x 80mm (100), due Rondelle da M8 (103), e due Dado Autobloccante in Nylon da M8 (78). **Non stringere ancora i Dadi Autobloccanti in Nylon.**



6. Attaccare la Cappa Sinistra (21) al Telaio Superiore (4) con due Viti Autofilettanti da M4 x 12mm (102).

   Vedere il disegno 6A. Attaccare il fondo della Cappa Sinistra (21) alla Base (1) con due Viti Autofilettanti da M4 x 12mm (102).

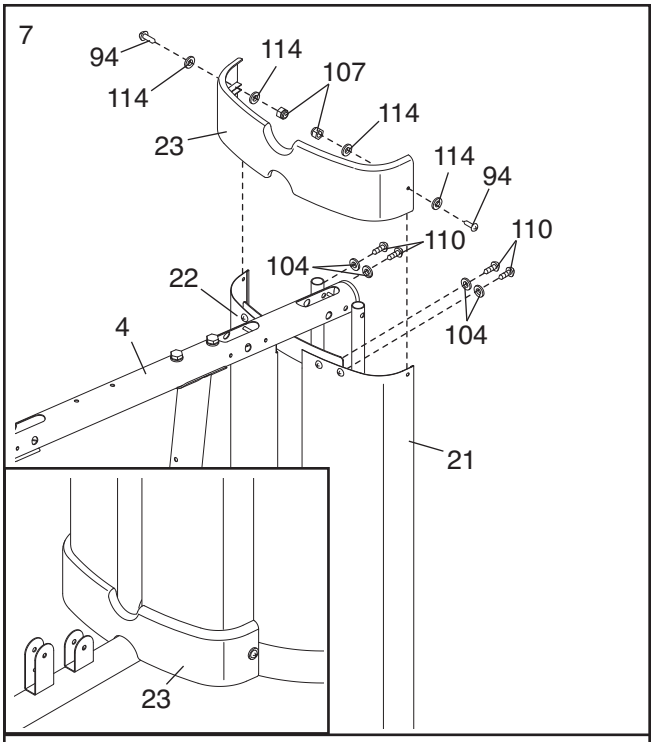
   Ripetere questa fase con la Cappa Destra (22).



7. Attaccare un Copri Cappa (23) alle Cappe Sinistra e Destra (21, 22) con due Bulloni da M6 x28mm (94), quattro Rondelle da M6 (114), e due Dado Autobloccante in Nylon da M6 (107).

   Attaccare il Copri Cappa (23) al Telaio Superiore (4) con quattro Viti Autofilettanti da M4 x16mm (110) e quattro Rondelle da M4 (104).

   Vedere il disegno nel riquadro e attaccare l'altro Copri Cappa (23) nello stesso modo.



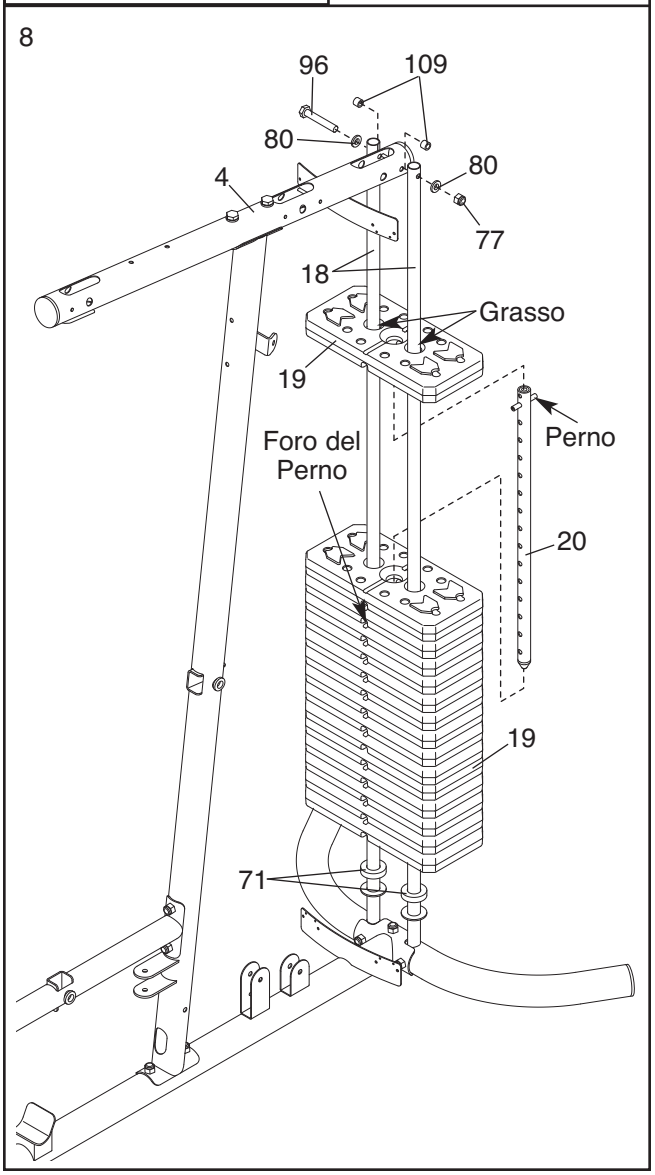
8. **Nota: Alcune parti sono state rimosse per mostrare in modo chiaro questa fase.**

   Far scivolare due Respingenti Pesi (71) sulle Guide Pesi (18). Orientare quattrodici Pesi (19) verso i sei fori perno posizionati in basso come indicato. Far scivolare i Pesi sulle Guide Pesi.

   Inserire il Tubo Pesi (20) negli quattrodici Pesi (19). **Verificare che il perno presente sul Tubo Pesi sia orientato come indicato.**

   Lubrificare i fori indicati in un Peso (19) con il lubrificante in dotazione. Fra scivolare il Peso sulle Guide Pesi (18).

   Attaccare i Guide Pesi (18) al Telaio Superiore (4) con un Bullone da M10 x 155mm (96), due Rondelle da M10 (80), due Spaziatori in Acciaio da 13mm (109), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).



Montaggio del Braccio

9. Attaccare il Tirante Telaio a Farfalla (6) al Montante (2) con due Bulloni da M8 x 80mm (100), due Rondelle da M8 (103), e due Dado Autobloccante in Nylon da M8 (78). **Non stringere ancora i Dadi Autobloc-canti in Nylon.**

10. Applicare del grasso nei luoghi mostrati. Inserire uno Spaziatore da 56.5mm (69) nel foro indicato sulla Leva Gamba (12). Montare la Leva Gamba alla Gamba Anteriore (10) con il Set Bulloni da M10 x 61mm (116). **Assicurarsi che l'asta indicata sia posizionata come mostrato.**

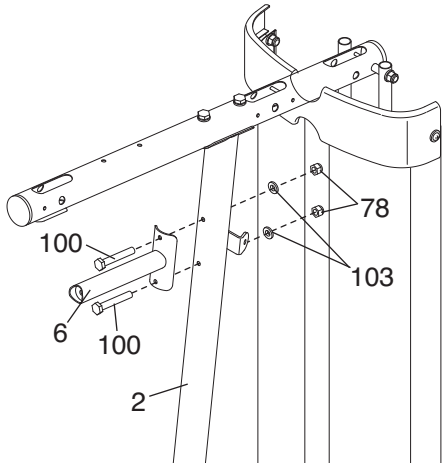
    Vedere il disegno nel riquadro sinistro. Attaccare la Piastra di Bloccaggio (14) alla Gamba Anteriore (10) con un Bullone con Collare da M8 x 69mm (87), una Rondella da M8 (103), e un Dado Autobloccante in Nylon da M8 (78).

    Vedere il disegno nel riquadro sinistro. Inserire il Perno Piastra di Bloccaggio (95) attraverso la Piastra di Bloccaggio (14) e la Leva Gamba (12). Attaccare la catena sul Perno Piastra di Bloccaggio alla Gamba Anteriore (10) con una Vite Autofilettante da M4 x 12mm (102).

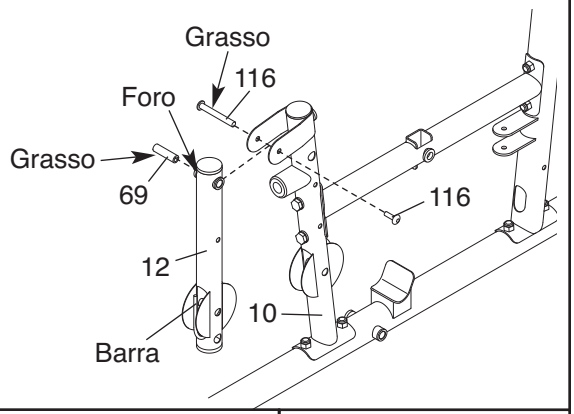
11. Attaccare il Telaio a Farfalla (5) al Telaio Superiore (4) con due Bulloni da M8 x 80mm (100), due Rondelle da M8 (103), e due Dadi Autobloccanti in Nylon da M8 (78).**Non stringere ancora i Dadi Autobloccanti in Nylon.**

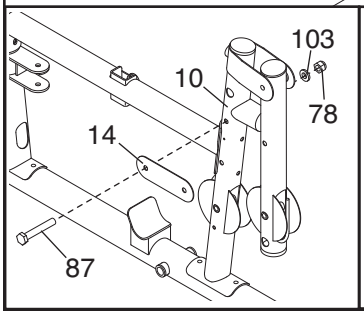
    Attaccare il Telaio a Farfalla (5) al Tirante Telaio a Farfalla (6) con una Vite a Testa Bombata da M10 x 75mm (118).

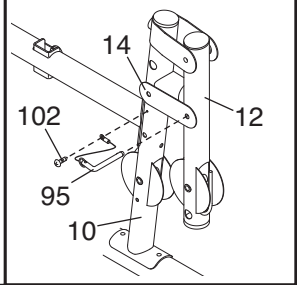
9



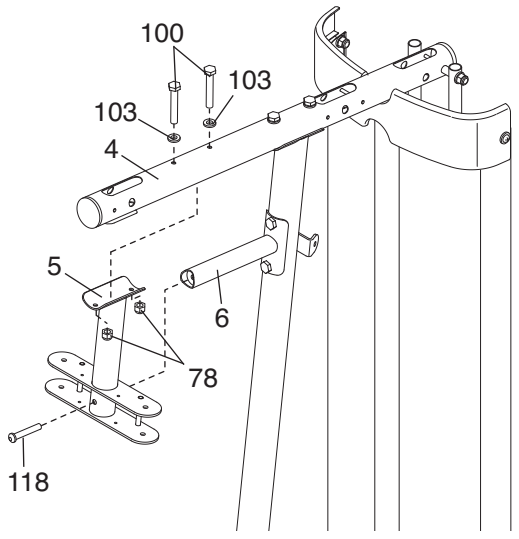
10







11

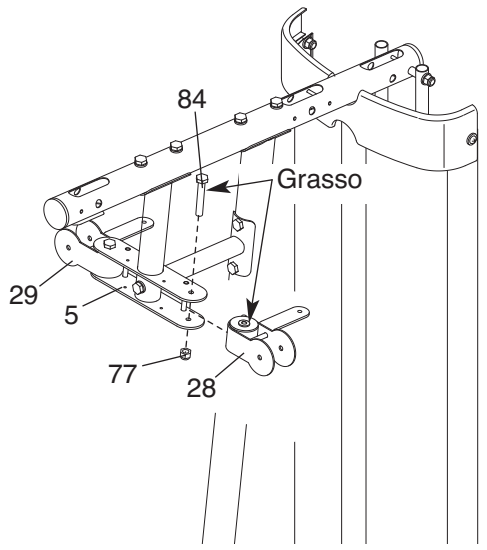


12. Applicare del grasso nei luoghi mostrati e attaccare il Sostegno a Farfalla Sinistro (28) al Telaio a Farfalla (5) con un Bullone da M10 x 80mm (84) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).

Ripetere questa fase per il Sostegno a Farfalla Destro (29).

Avvitare i Dadi Autobloccanti in Nylon (77, 78, 107) utilizzati nelle fasi 2 a 12.

12

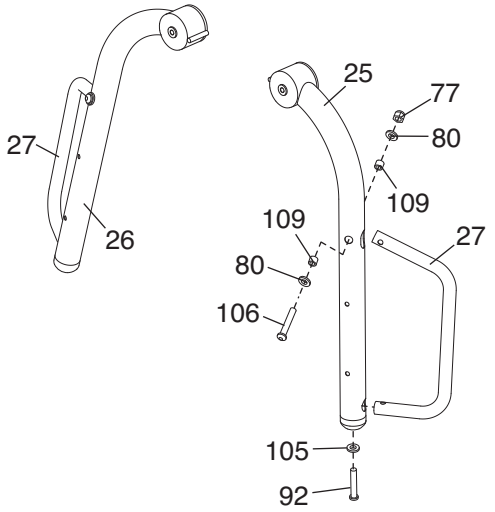


13. Attaccare un'Impugnatura a Farfalla (27) al Braccio a Farfalla Sinistro (25) con un Bullone a Testa Bombata da M10 x 65mm (106), due Rondelle da M10 (80), due Spaziatori in Acciaio da 13mm (109), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).

Bloccare il Braccio a Farfalla Sinistro (25) con una Vite a Testa Bombata da M10 x 82mm (92) e una Rondella Grande da M10 (105).

Ripetere questa fase con il Braccio a Farfalla Destro e l'Impugnatura a Farfalla (26, 27).

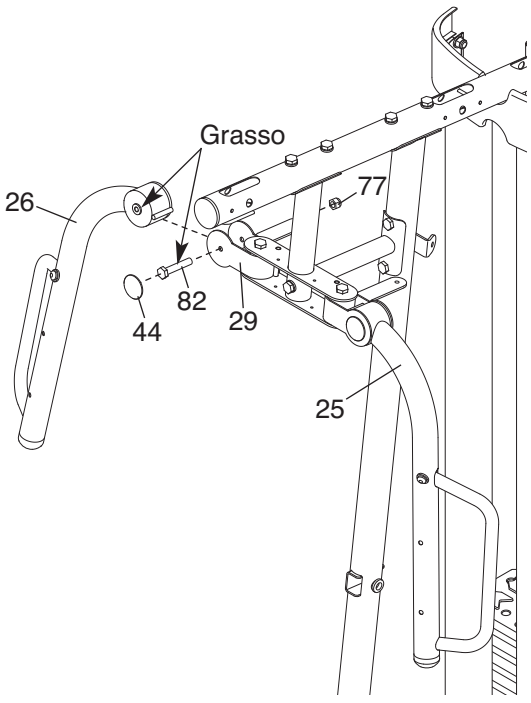
13



14. Applicare del grasso nei luoghi mostrati e attaccare il Braccio a Farfalla Destro (26) al Sostegno a Farfalla Destro (29) con un Bullone da M10 x 75mm (82) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). Premere un Cappuccio Bullone (44) sull'estremitá del Bullone. **Non stringere troppo il Bullone; il Braccio a Farfalla deve poter girare liberamente.**

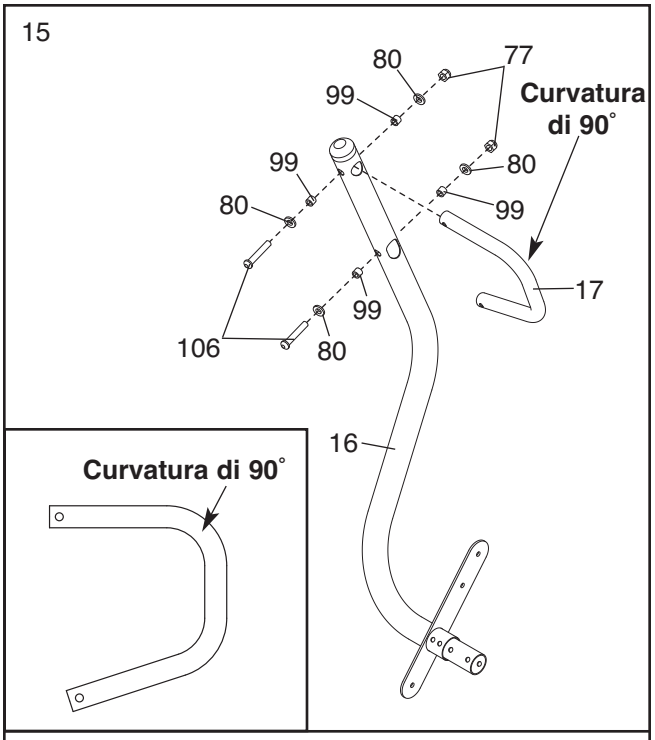
Ripetere questa fase per il Braccio a Farfalla Sinistro (25).

14



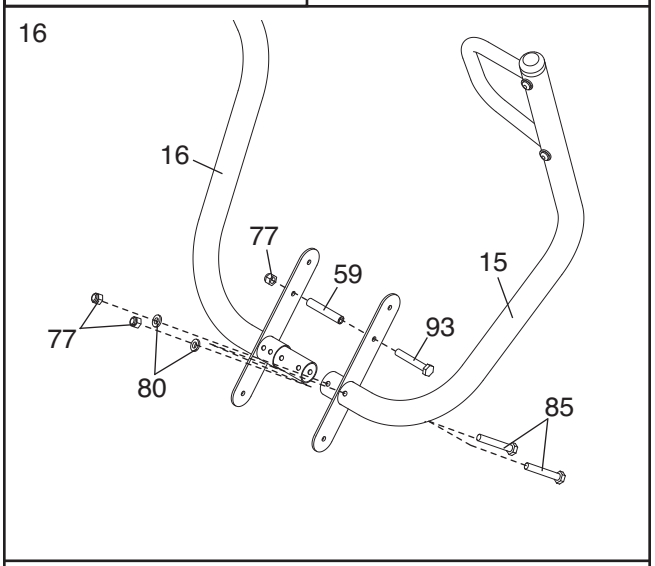
15. Posizionare un'Impugnatura Braccio Press (17) con la curvatura di 90˚ in alto come mostrato nel disegno nel riquadro. Attaccare un'Impugnatura Braccio Press (17) al Braccio Press Destro (16) con due Bulloni a Testa Bombata da M10 x 65mm (106), quattro Rondelle da M10 (80), quattro Spaziatori da 11mm (99), e due Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).

    Ripetere questa fase per il Braccio Press Sinistro (non mostrato).



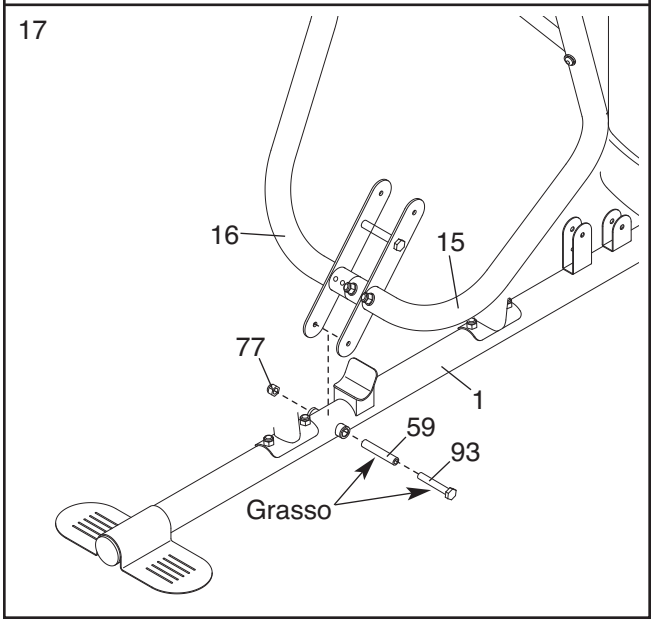
16. Fissare il Braccio Press Sinistro (15) allo Braccio Press Destro (16) con un Bullone da M10 x 110mm (93), un Spaziatore da 90mm (59) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).

    Terminare il fissaggio dei Bracci Press con due Bulloni da M10 x 65mm (85), due Rondelle da M10 (80), e due Dadi Autobloccanti (77). **Non stringere ancora i Dadi Autobloccanti in Nylon.**



17. Lubrificare un Bullone da M10 x 110mm (93). Fissare i Bracci Press Sinistro e Destro (15, 16) alla Base (1) con il Bullone, un Spaziatore da 90mm (59), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Non stringere troppo il Dado Autobloccante in Nylon; i Bracci Press deve poter girare senza intoppi.**

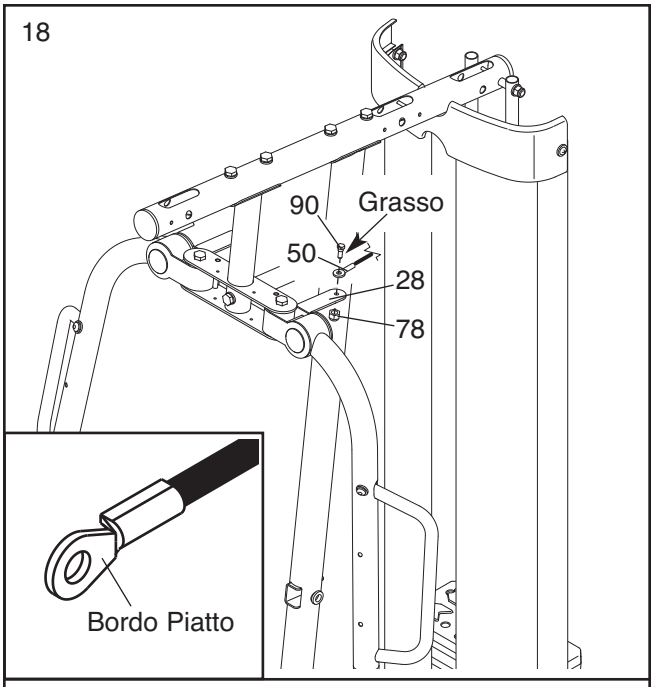
    Avvitare completamente i Dadi Autobloccanti (77) utilizzati nella fase 16.



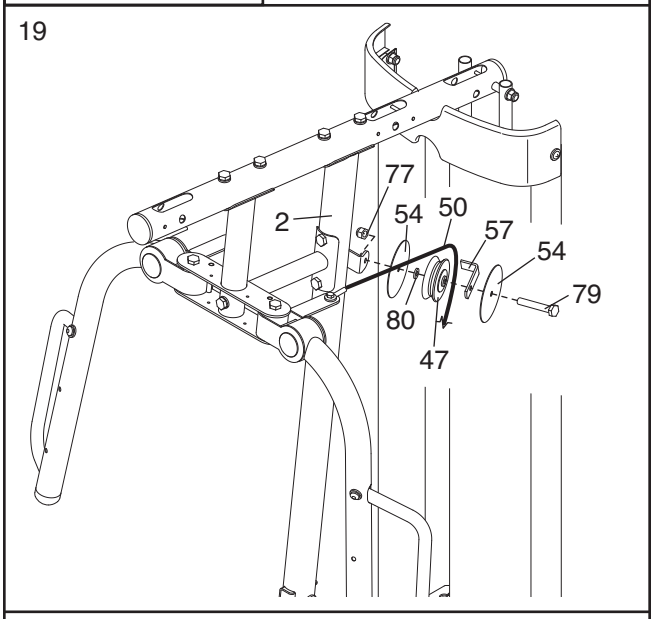
Montaggio dei Cavi

18. **Vedere i Diagrammi Cavo a pagina 28 per identificare i cavi mentre li montate.**

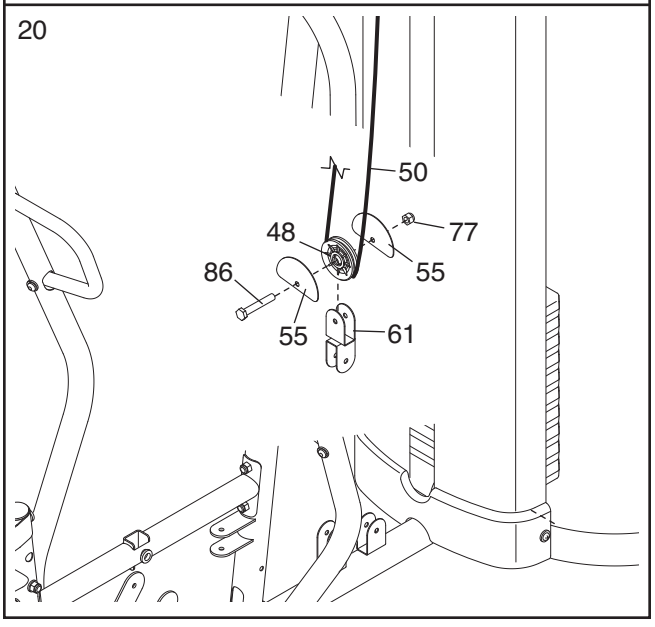
    Identificare il Cavo a Farfalla (50). Lubrificare il Bullone con Collare da M8 x 22mm (90). Attaccare il Cavo al Telaio a Farfalla Sinistro (28) con il Bullone con Collare e un Dado Autobloccante in Nylon da M8 (78). **Assicurarsi che il bordo piatto del Cavo sia contro il Telaio a Farfalla. Non stringere troppo il Bullone con Collare; il Cavo deve poter girare liberamente.**



19. Arrotolare il Cavo a Farfalla (50) su una Puleggia a “V” (47). Montare la Puleggia a “V”, un Fermacavo Grande (57), una Rondella da M10 (80), e due Protezioni (54) al Montante (2) con un Bullone da M10 x 60mm (79) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).



20. Arrotolare il Cavo a Farfalla (50) sotto una Puleggia da 90mm (48). Montare la Puleggia e due Protezioni Semicircolari (55) ad una Staffa ad “U” Doppia (61) con un Bullone da M10 x 45mm (86) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Assicurarsi che i Protezione Semicircolare siano posizionati come mostrato.**

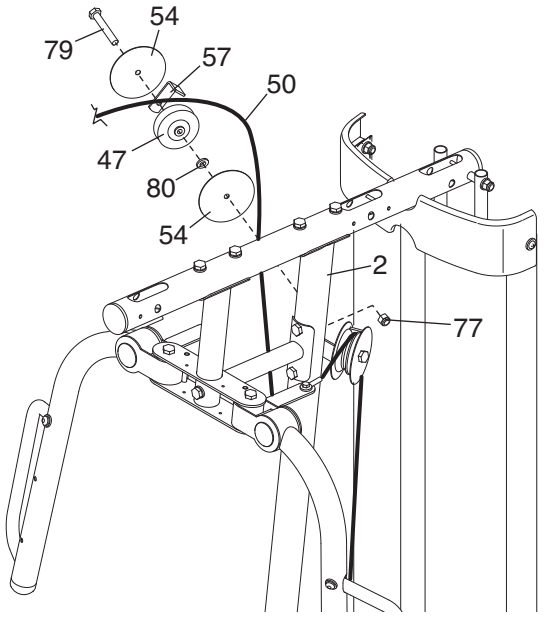


21. Arrotolare il Cavo a Farfalla (50) su una Puleggia a “V” (47). Montare la Puleggia a “V”, un Fermacavo Grande (57), una Rondella da M10 (80), e due Protezioni (54) al Montante (2) con un Bullone da M10 x 60mm (79) e un Dado Autobloccante da M10 (77).

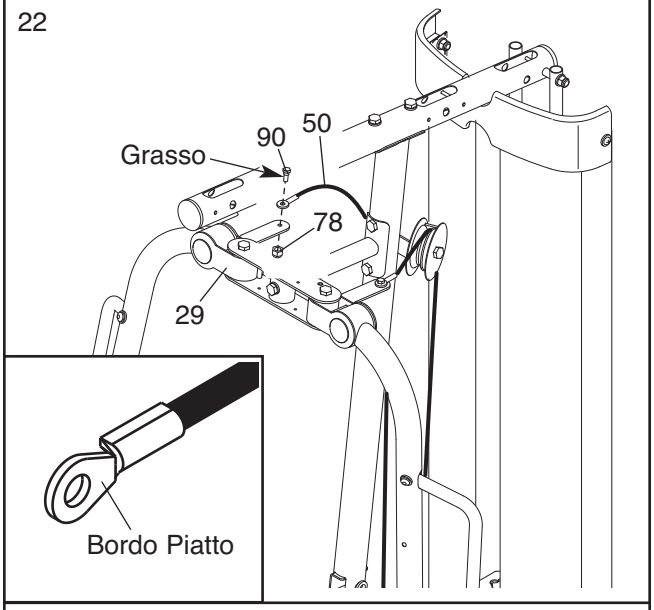
22. Lubrificare il Bullone con Collare da M8 x 22mm (90). Attaccare il Cavo a Farfalla (50) al Braccio a Farfalla Destro (29) con il Bullone con Collare e un Dado Autobloccante in Nylon da M8 (78). **Assicurasi che il bordo paitto del Cavo sia contro il Telaio a Farfalla.**

23. **Identificare il Cavo Dorsale (49).** Inserire il Cavo attraverso il Telaio Superiore (4) e sopra una Puleggia da 90mm (48). Attaccare la Puleggia all’interno dell’Telaio Superiore con un Bullone da M10 x 80mm (84), due Rondelle da M10 (80), due Spaziatori da 19mm (67), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).

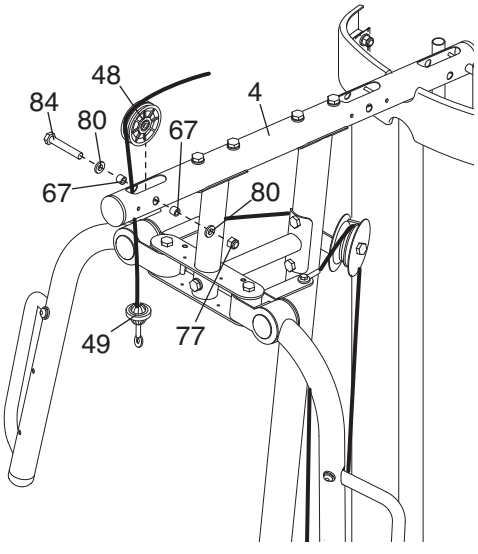
21



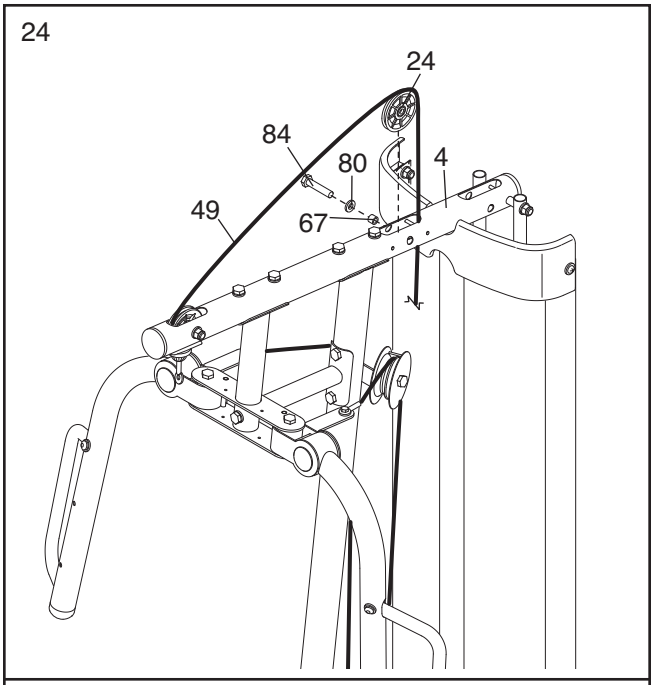
22



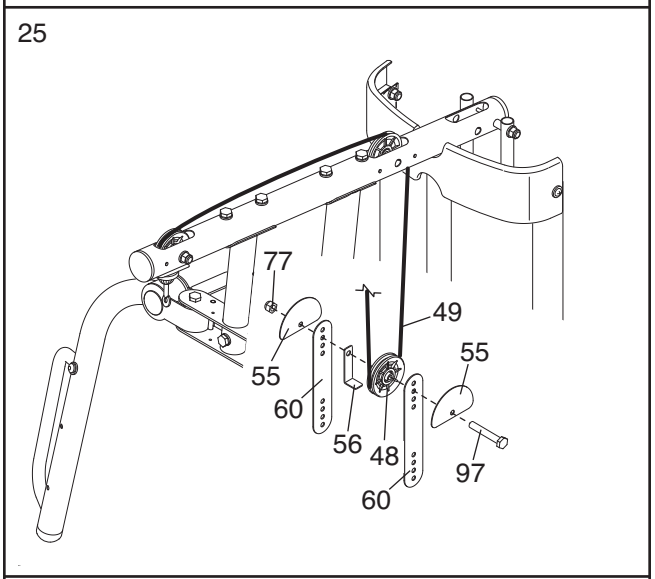
23



24. Inserire il Cavo Dorsale (49) su una Puleggia Sottile (24) e giú attraverso il Telaio Superiore (4). Tenere la Puleggia Sottile all'interno del Telaio Superiore. Inserire un Bullone da M10 x 80mm (84) attraverso una Rondella da M10 (80), uno Spaziatore da 19mm (67), il Telaio Superiore, e la Puleggia Sottile.

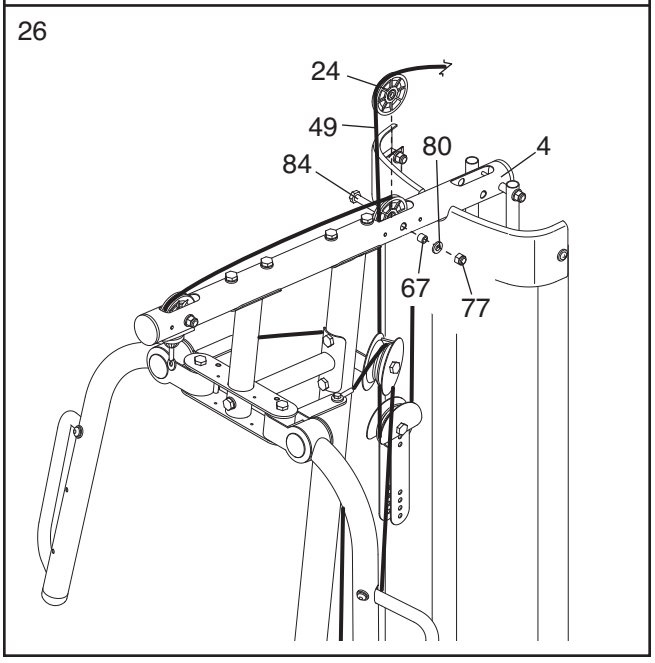


25. Arrotolare il Cavo Dorsale (49) sotto una Puleggia da 90mm (48). Attaccare la Puleggia, un Fermacavo (56), e due Protezione Semicircolare (55) al secondo foro dall'alto delle due Piastre Puleggia (60) con un Bullone da M10 x 50mm (97) e un Dado Autobloccante in Nylon M10 (77). **Assicur-arsi che il Fermacavo e i Protezione Semicircolare siano posizionati come mostra-to.**

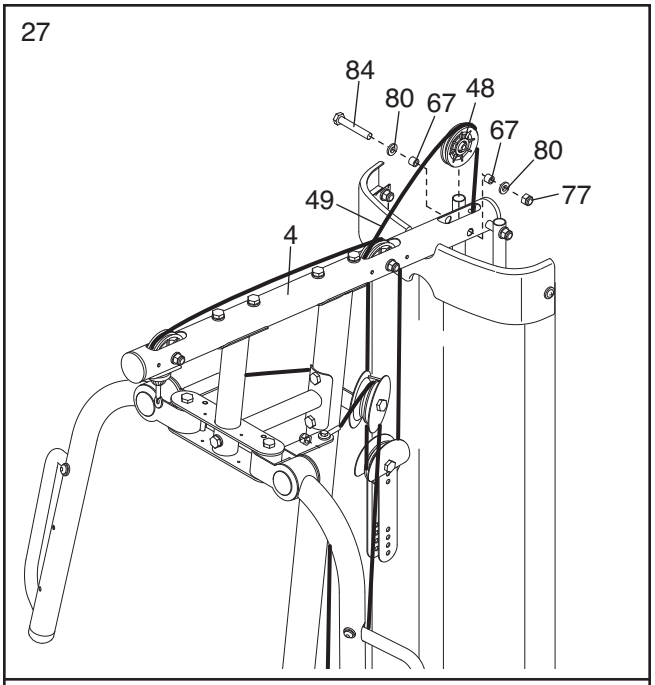


26. Inserire il Cavo Dorsale (49) attraverso il Telaio Superiore (4) e arrotolare il cavo su una Puleggia Sottile (24). Tirare fuori il Bullone da M10 x 80mm (84) dal Telaio Superiore fino a che non sia allineato con la prima Puleggia Sottile della fase 24. **Non rimuovere completamente il Bullone dal Telaio Superiore.**

    Tenere la seconda Puleggia Sottile (24) all'interno del Telaio Superiore (4) e attaccarla con un Bullone da M10 x 80mm (84), uno Spaziatore da 19mm (67), una Rondella da M10 (80), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).

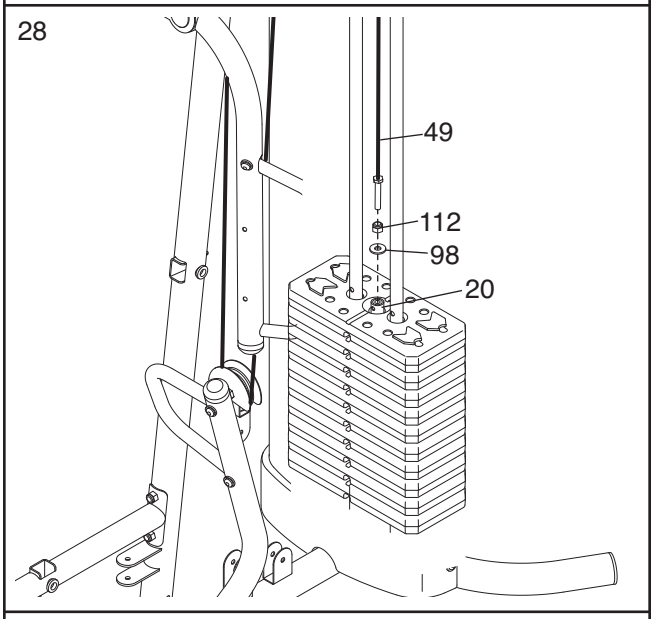


27. Arrotolare il Cavo Dorsale (49) sulla Puleggia da 90mm (48) e inserire il Cavo attraverso il Telaio Superiore. Attaccare la Puleggia al Telaio Superiore con un Bullone da M10 x 80mm (84), due Rondelle da M10 (80), due Spaziatori da 19mm (67), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).



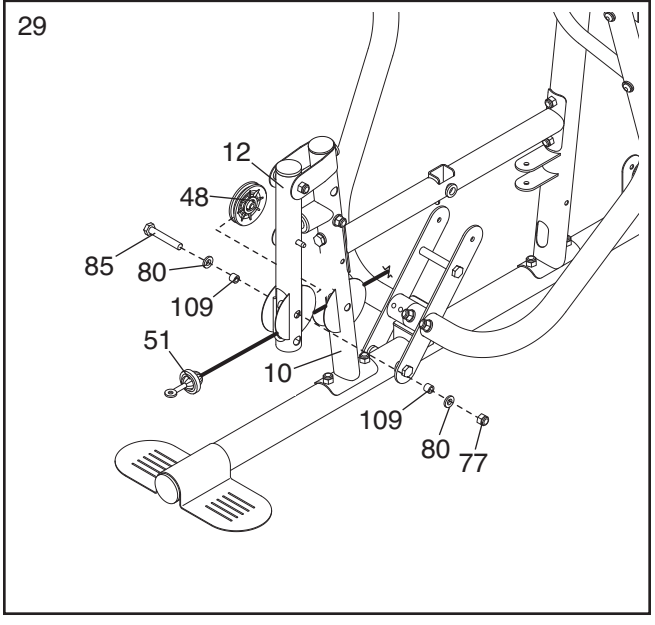
28. Posizionare una Rondella Grande da M12 (98) in cima al Tubo Pesi (20). Avvitare fino alla fine il dado da M12 (112) sul Cavo Dorsale (49).

    Avvitare con **due giri** il Cavo Dorsale nel Tubo Pesi (20). Serrare il Dado da M12 (112) su una Rondella Grande (98).

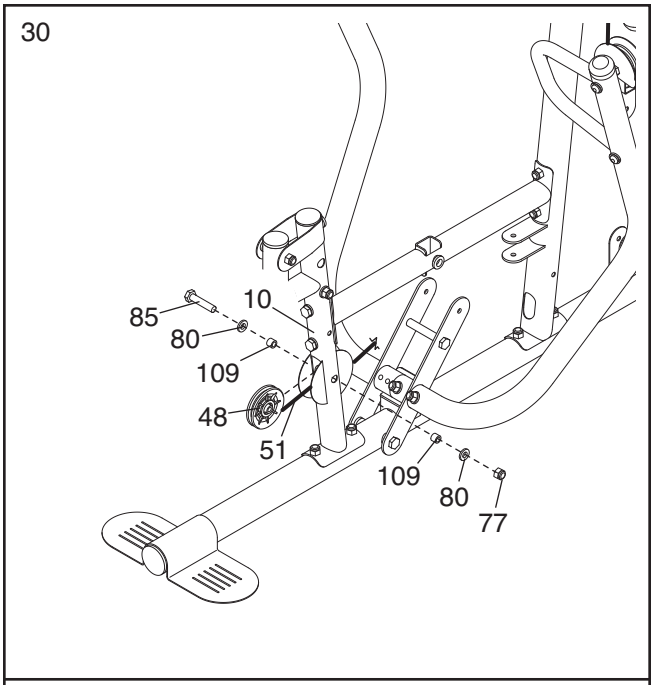


29. **Identificare il Cavo Leva Gamba (51).** Far passare il Cavo attraverso la Leva Gamba (12) e la Gamba Anteriore (10).

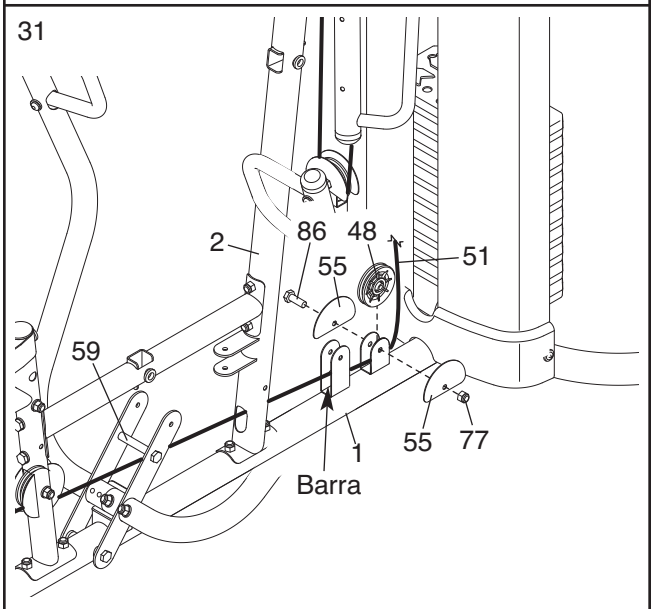
    Inserire una Puleggia da 90mm (48) all'interno de la Leva Gamba (12) della parte posteriore come mostrato. Fissare la Puleggia da 90mm con um Bullone da M10 x 65mm (85), due Rondelle da M10 (80), due Spaziatore in acciaio da 13mm (109), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77)



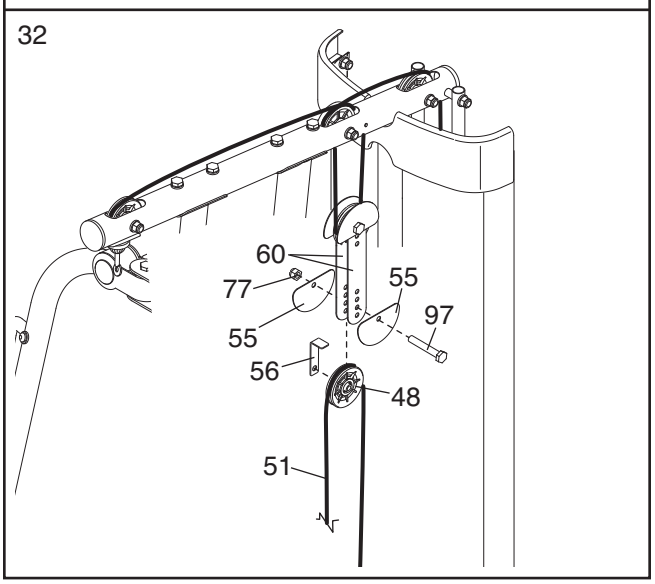
30. Montare una Puleggia da 90mm (48) all'interno della Gamba Anteriore (10) con un Bullone da M10 x 65mm (85), due Rondelle da M10 (80), due Spaziatori in Acciaio da 13mm (109), e um Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Assicurarsi che il Cavo Leva Gamba (51) sia sotto la Puleggia.**



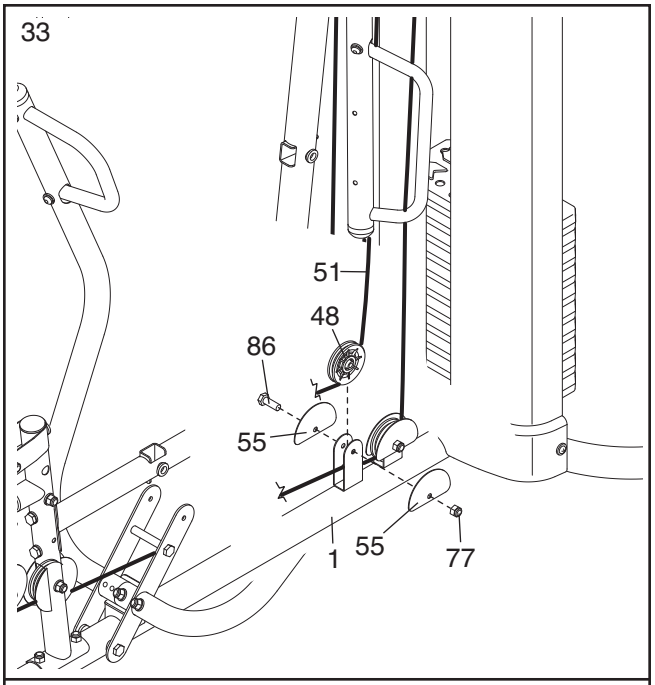
31. Inserire il Cavo Leva Gamba (51) sotto lo Spaziatore da 90mm (59), attraverso il Montante (2), e sotto l'asta indicata nella Base (1). Arrotolare il Cavo Leva Gamba sotto una Puleggia da 90mm (48). Attaccare la Puleggia alla Base con un Bullone da M10 x 45mm (86), due Protezioni Semicirco-lari (55), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).



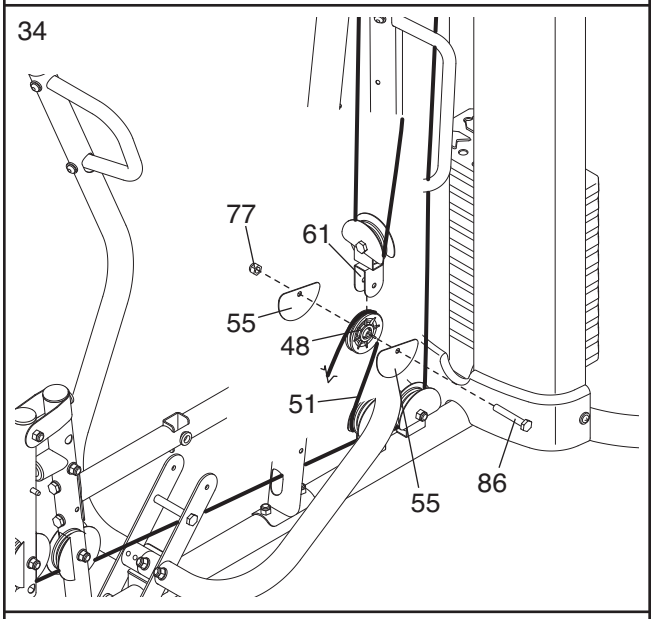
32. Arrotolare il Cavo Leva Gamba (51) sopra una Puleggia da 90mm (48). Attaccare la Puleggia, un Fermacavo (56), e due Protezione Semicircolare (55) al secondo foro dal basso delle Piastre Puleggia (60) con un Bullone da M10 x 50mm (97) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Assicurarsi che il Fermacavo e i Protezione Semicircolare siano posizionati come mostrato.**



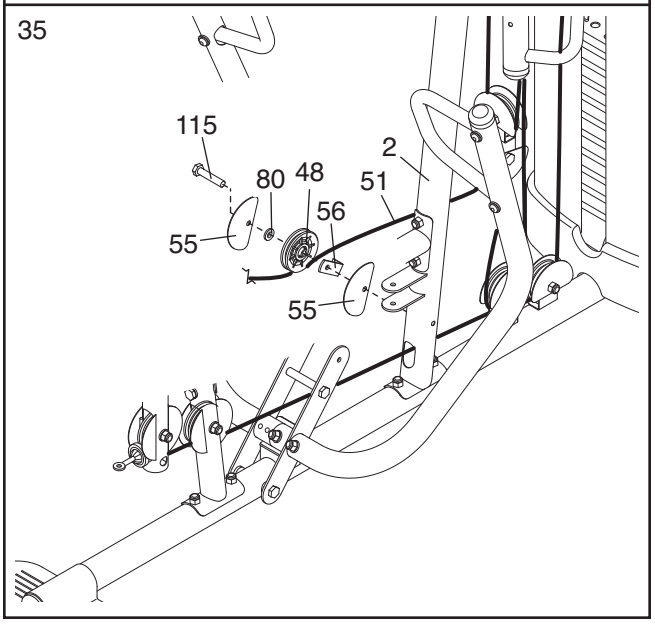
33. Arrotolare il Cavo Leva Gamba (51) sopra una Puleggia da 90mm (48). Attaccare la Puleggia alla Base (1) con un Bullone da M10 x 45mm (86), due Protezioni Semicircolari (55), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).



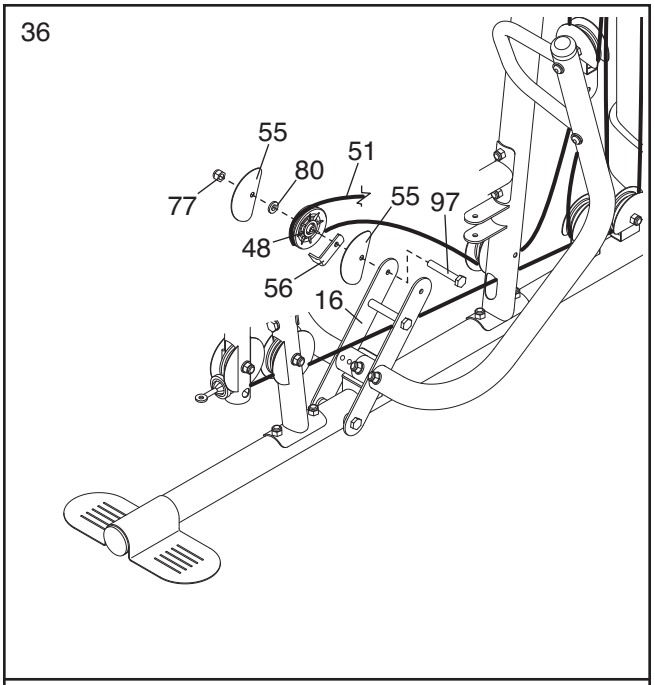
34. Arrotolare il Cavo Leva Gamba (51) sotto una Puleggia da 90mm (48). Attaccare al Puleggia al Sostegno a Doppia “U” (61) con un Bullone da M10 x 45mm (86), due Protezioni Semicircolari (55), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).



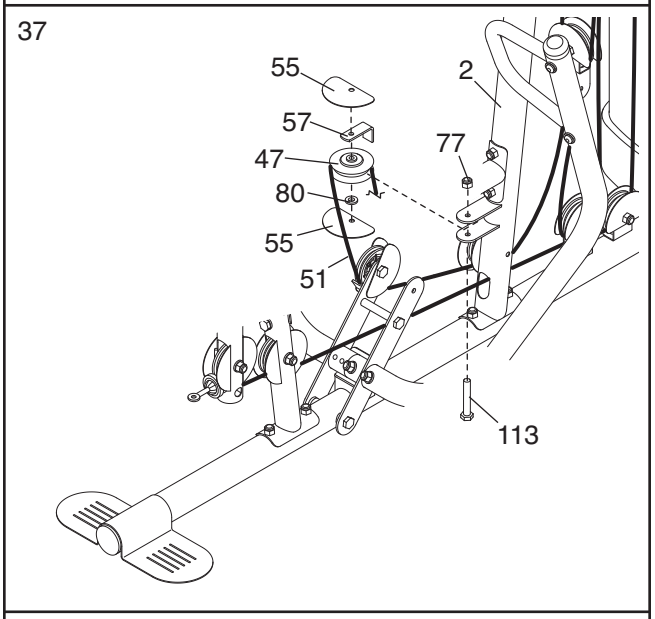
35. Arrotolare il Cavo Leva Gamba (51) sopra una Puleggia da 90mm (48). Attaccare la Puleggia al Montante (2) con un Bullone da M10 x 120mm (115), due Protezioni Semicircolari (55), una Rondella da M10 (80), e un Fermacavo (56)



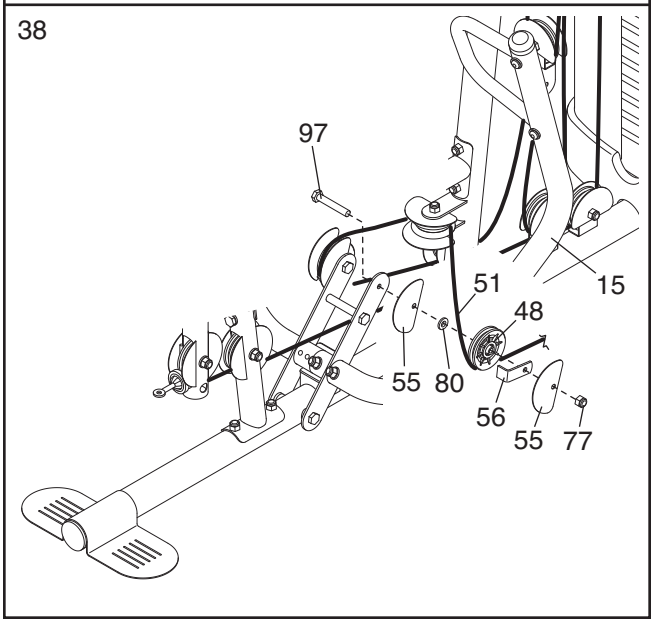
36. Arrotolare il Cavo Leva Gamba (51) sotto una Puleggia da 90mm (48). Attaccare la Puleggia allo Braccio Press Destro (16) con un Bullone da M10 x 50mm (97), due Protezioni Semicircolari (55), un Fermacavo (56), una Rondella da M10 (80), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Assicurarsi che il Fermacavo e i Protezione Semicircolare siano posizionati come mostrato.**



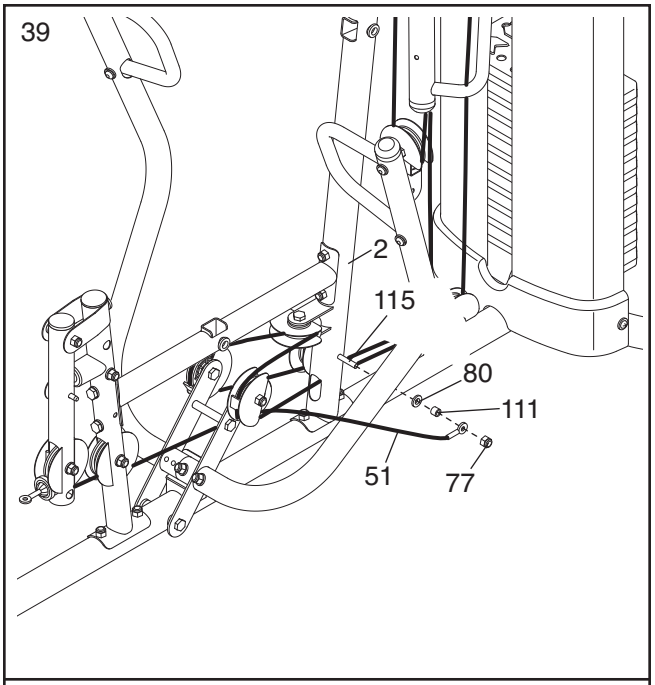
37. Arrotolare il Cavo Leva Gamba (51) intorno a una Puleggia a “V” (47). Attaccare la Puleggia al Montante (2) con um Bullone da M10 x 70mm (113), due Protezioni Semicircolari (55), una Rondella da M10 (80), un Fermacavo Grande (57), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Assicurarsi che il Fermacavo e i Protezione Semicircolare siano posizionati come mostrato.**



38. Arrotolare il Cavo Leva Gamba (51) sopra una Puleggia da 90mm (48). Attaccare la Puleggia allo Braccio Press Sinistro (15) con un Bullone da M10 x 50mm (97), due Protezioni Semicircolari (55), una Rondella da M10 (80), un Fermacavo (56) e un Dado Autobloccante in Nylon (77). **Assicurarsi che il Fermacavo e i Protezione Semicircolare siano posizionati come mostrato.**



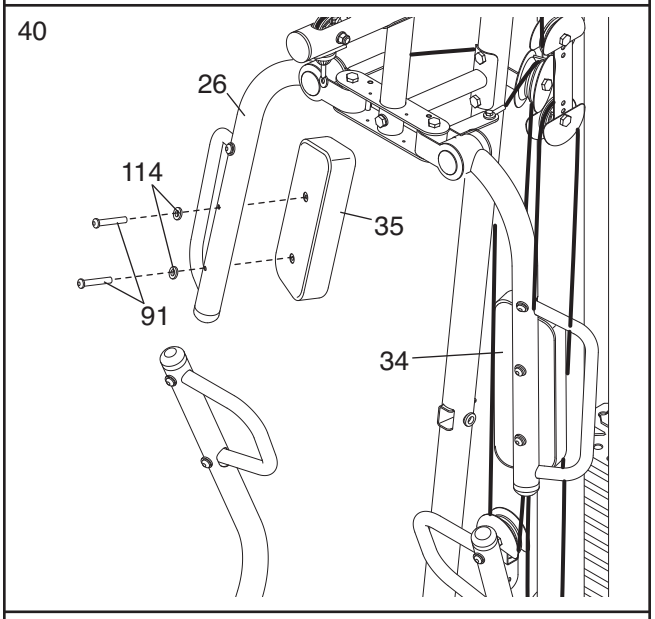
39. Attaccare il Imbottitura Flessione (51) al Montante (2) con il Bullone da M10 x 120mm (115), una Rondella da M10 (80), uno Spaziatore da 7mm (111), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).



Montaggio del Sedile

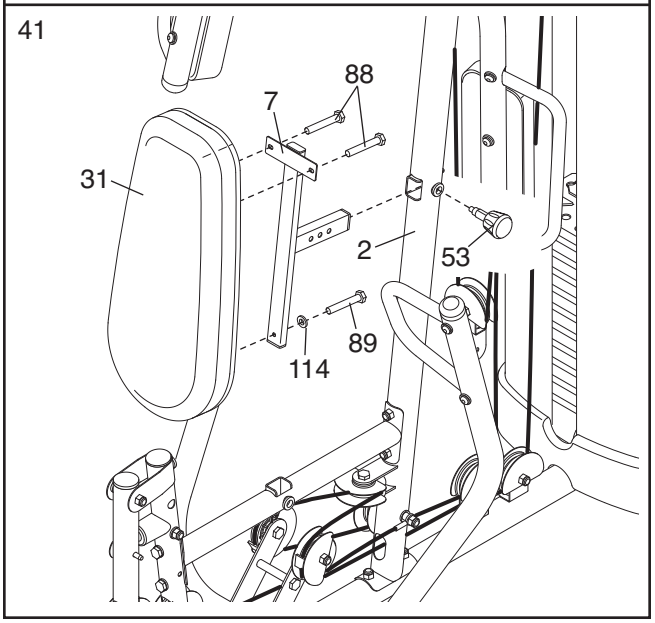
40. Attaccare il Cuscinetto a Farfalla Destro (35) al Braccio a Farfalla Destro (26) con due Viti a Testa Bombata da M6 x 60mm (91) e due Rondelle da M6 (114).

    Ripetere questa fase per il Cuscinetto a Farfalla Sinistro (34).



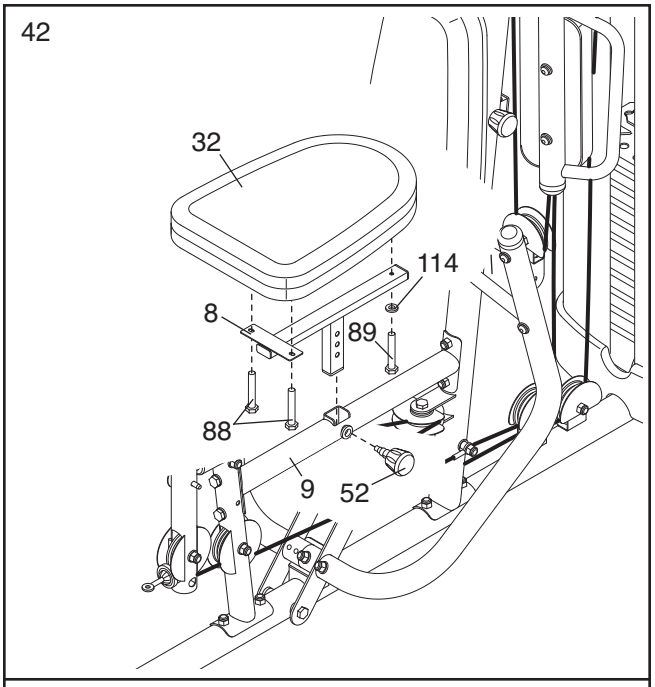
41. Montare lo Schienale (31) al Telaio Schienale (7) con due Viti da M6 x 16mm (88), un Vite da M6 x 32mm (89), e una Rondella da M6 (114).

    Inserire il Telaio Schienale (7) nel Montante (2) e stringere la Manopola Regolazione del Schienale (53) nel Montante. **Assicurarsi che la Manopola Regolazione passi attraverso uno dei fori sul Telaio Schienale.**



42. Attaccare il Sedile (32) al Telaio Sedile (8) con due Viti da M6 x 16mm (88), un Vite da M6 x 32mm (89), e una Rondella da M6 (114).

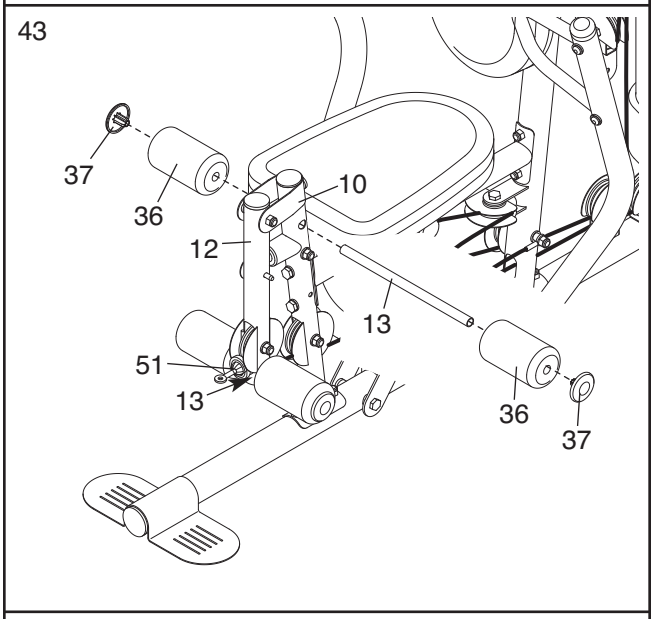
Inserire il Telaio Sedile (8) nel Telaio (9). Avvitare la Manopola Regolazione Sedile (52) nel Telaio e il Telaio Sedile. **Assicurarsi che la Manopola Regolazione passi attraverso uno dei fori sul Telaio Sedile.**



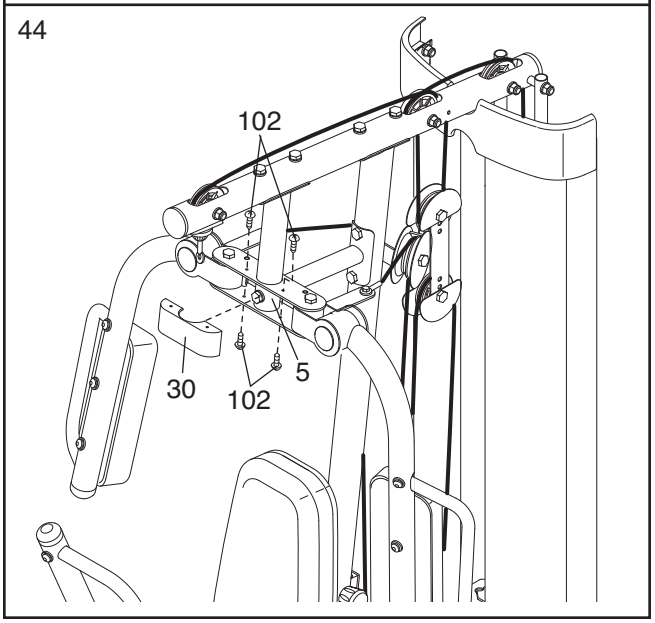
43. Inserire un Tubo per Imbottitura (13) el foro indicato nella Gamba Anteriore (10). Infilare un Rullo in Gomma (36) su ciascuna estremità del Tubo Imbottito.

Inserire un Cappuccio Imbottitura (37) nell'ogni Imbottitura in Gommapiuma (36).

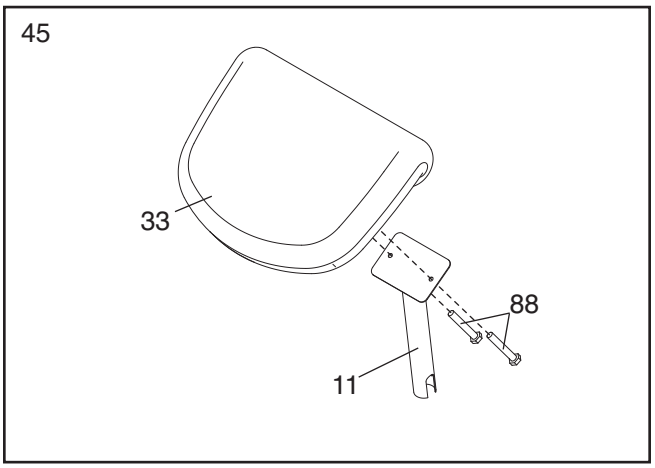
Ripetere questa fase per l'altro Tubo per Imbottitura (13) e la Leva Gamba (12). Nota: Sollevare il Cavo Leva Gamba (51) quando inserite un Tubo per Imbottitura nel foro nel fondo della Leva Gamba.



44. Attaccare la Copertura a Farfalla (30) al Sostegno a Farfalla (5) con quattro Viti Autofilettanti da M4 x 12mm (102).



45. Attaccare il Cuscinetto (33) al Montante Flessione (11) con due Viti da M6 x 16mm (88).



46. Controllare che tutte le parti siano state montate appropriatamente. L'uso delle parti rimanenti, verrà spiegato nella sezione REGOLAZIONE a partire dalla pagina seguente.

Prima di utilizzare il sistema, tirare un paio di volte poni i cavi, in modo da accertarsi che scorrano liberamente sulle pulegge. Se uno dei cavi non dovesse scorrere liberamente, trovare il problema e correggerlo. **IMPORTANTE: Se i cavi non fossero installati appropriatamente, potrebbero essere danneggiati quando si utilizzano abbondanti pesi. Vedere i DIAGRAMMA ROTTA CAVI a pagina 28 per la rotta appropriata dei cavi. Se ci fosse del gioco nei cavi, sarnecessario tirarli: vedere MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI a pagina 29.**

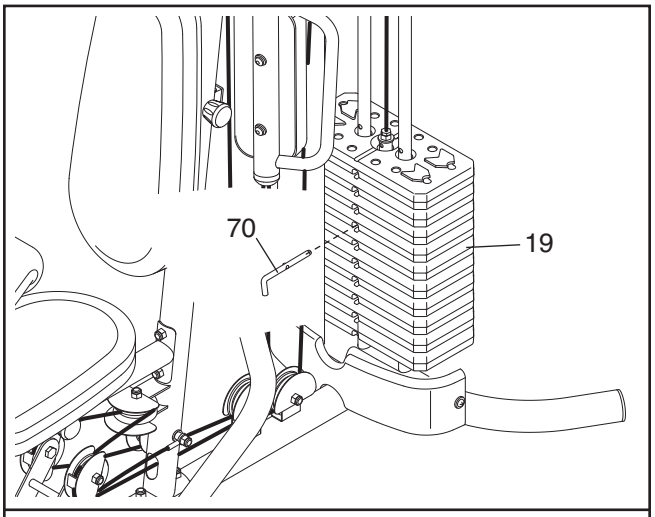
REGOLAZIONI

Le fasi sottostanti spiegano come la stazione multifunzione può essere regolata. Far riferimento inoltre alle informazioni sugli esercizi che accompagnano il vostro set pesi per ulteriori esercizi.

Ogni volta che si usa la stazione multifunzione assicurarsi che tutte le parti siano strette appropriatamente. Sostituire immediatamente le parti logorate consumate. Per pulire la panca pesi, utilizzare un panno umido e un detergente dolce e non abrasivo. Non utilizzare solventi.

COME CAMBIARE L'AMMONTARE DEI PESI

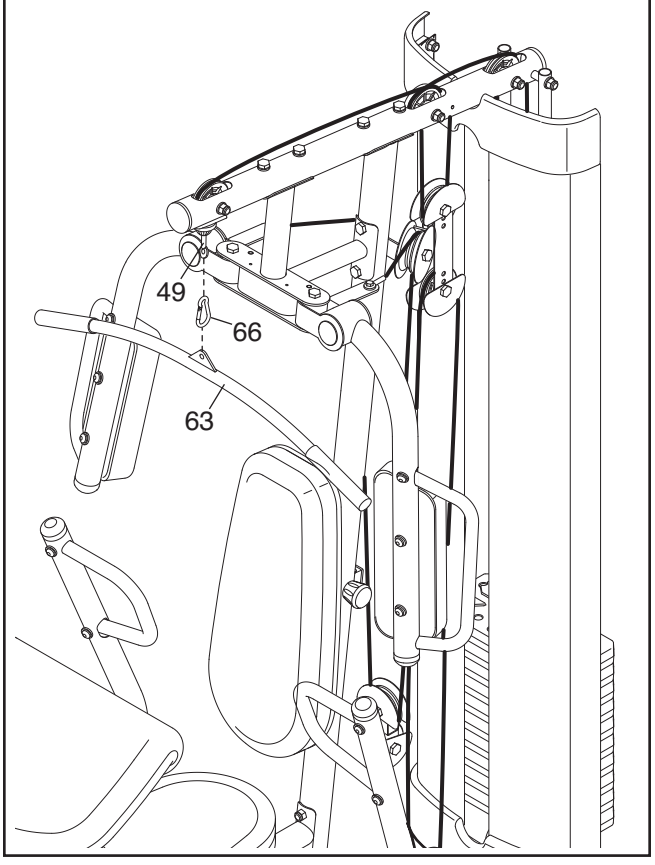
Per cambiare la regolazione dei pesi di entrambe le pile pesi, inserire il Perno Pesi (70) sotto il Pesi (19) desiderato. Make sure to insert the Weight Pin until the bent end of the Weight Pin touches the Weights, and turn the bent end upward. **Note: The weight system works best when at least two Weights are used.**



ATTACCARE GLI ACCESSORI

Per attaccare la Barra Dorsale (63) al Cavo Dorsale (49), attaccare il Fermaglio Pesi (66) al Cavo Dorsale e alla Barra Dorsale. **Nota: Per alcuni esercizi, avrete bisogno di attaccare la Catena (non mostrata) al Fermaglio Pesi e di utilizzare un altro Fermaglio Pesi per attaccare la Catena alla Barra Dorsale.**

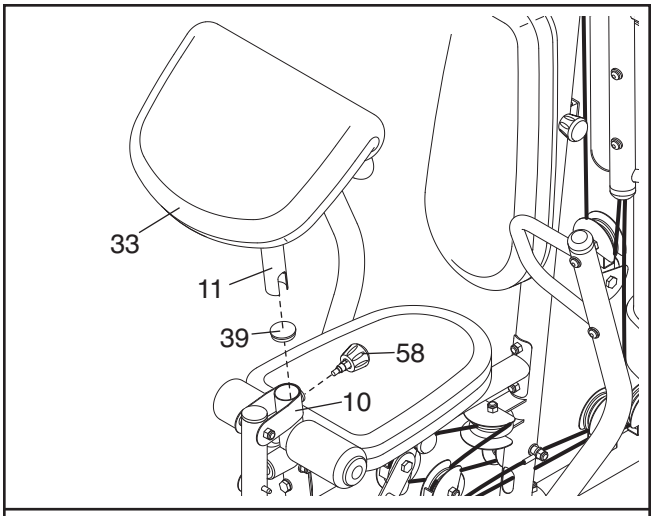
Attaccare gli altri accessori alla stazione multifunzione nello stesso modo.



USO DELL'IMBOTTITURA FLESSIONI

Per usare l'Imbottitura Flessioni (33), togliere il Cappuccio Interno Rotondo da 50mm (39) e inserire il Paletto Flessioni (11) nella Gamba Anteriore (10). Bloccarlo in concomitanza della Manopola Flessione (58) nella Gamba Anteriore. Assicurarsi che la Manopola Regoalzione passi attraverso un foro nel Paletto Flessione.

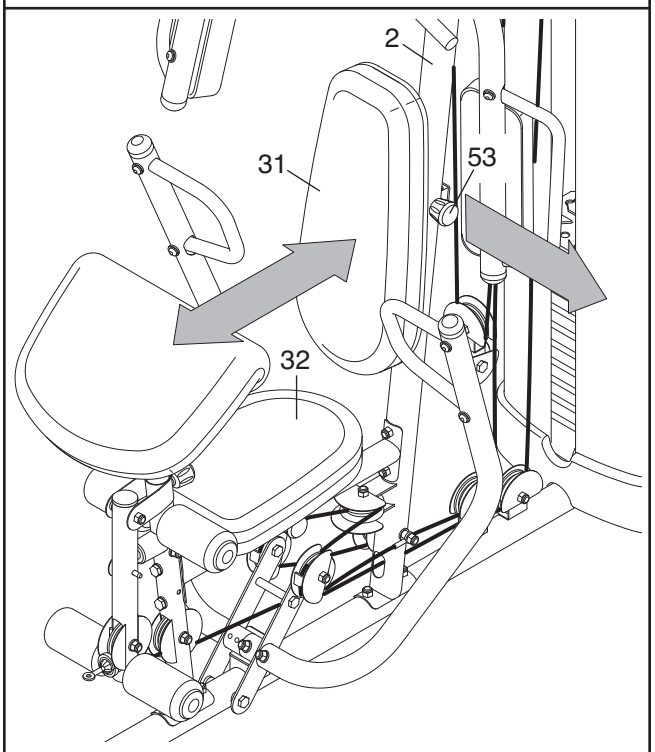
Quando state eseguendo esercizi che non richiedono il Cuscinetto Flessione, rimuovere il Cuscinetto Flessione (33) e reinserire il Cappuccio Interno Rotondo da 50mm (39) nella Gamba Anteriore (10). **Nota: Dovete rimuovere il Cuscinetto Flessione per utilizzare le braccia press.**



REGOLAZIONE DELLO SCHIENALE

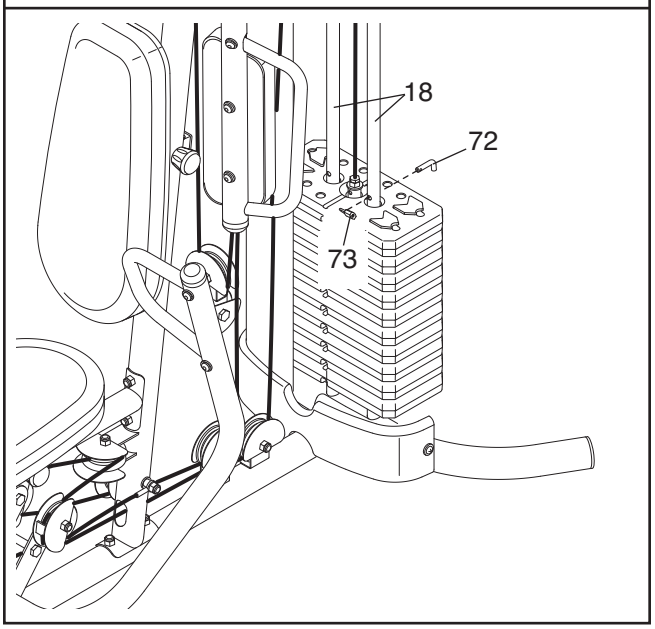
Lo Schienale (31) puó essere regolato per fornire la corretta poszione per ciascun esercizio. Per regolare lo Schienale, allentare ma non rimuovere la Manopola Regolazione Schienale (53) ed estrarla. Muovere lo Schienale dentro o fuori dal Montante (2). Inserire la Manopola Regolazione nel Montante e attraverso il Telaio Schienale (non mostrato).

Il Sedile (32) puó essere regolato nello stesso modo.



BLOCCARE IL GRUPPO PESI

Per bloccare il gruppo pesi, inserire il Perno di Bloccaggio (72) attraverso uno dei fori nelle Guide Pesi (18) e fissare il Perno di Bloccaggio con il Lucchetto (73).



BLOCCARE LA LEVA GAMBA

Per bloccare o sbloccare la Leva Gamba, rimuovere il Perno Piastra di Bloccaggio (95) dalla Piastra di Bloccaggio (14). Spostare la Piastra di Bloccaggio in una delle posizioni mostrate sulla Gamba Anteriore (10), o nel foro indicato sulla Leva Gamba (12). Reinserire il perno di Bloccaggio attraverso la Piastra di Bloccaggio.

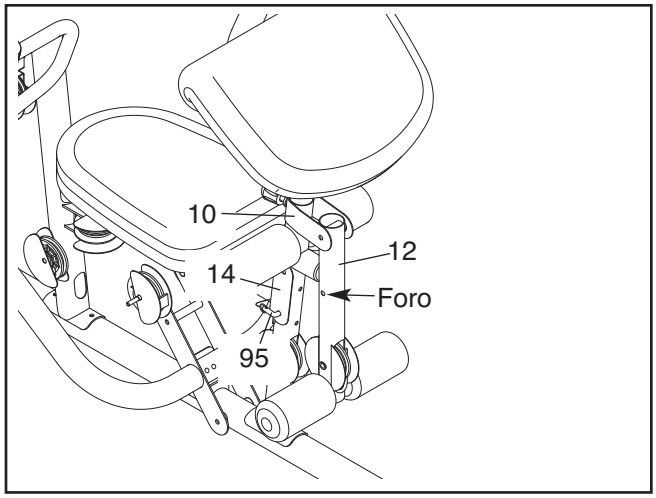


TABELLA DI RESISTENZA DEI PESI

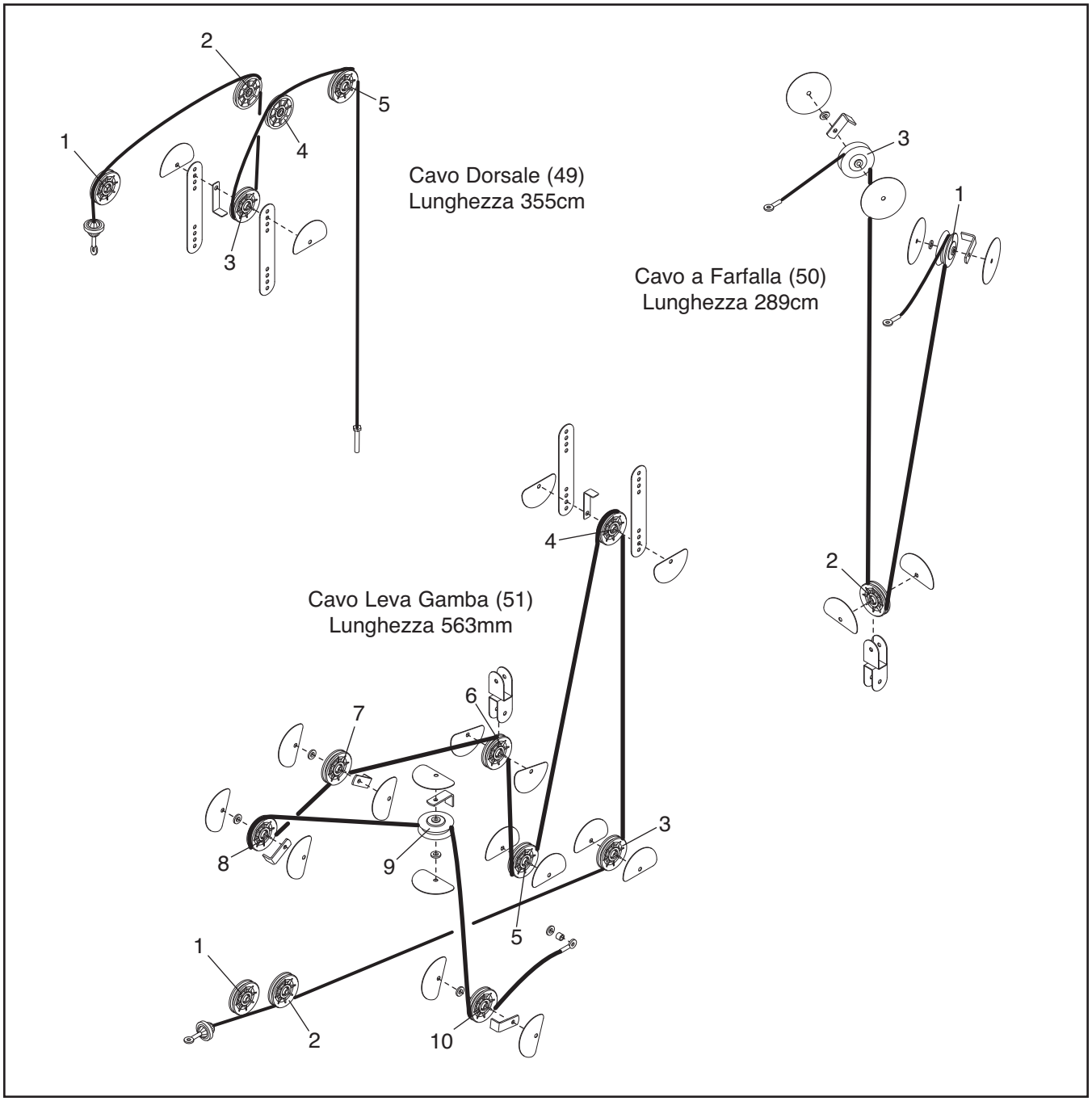
Questa tabella mostra la resistenza pesi approssimativa per ogni stazione. **La resistenza del braccio farfalla qui sotto descritta é relativa ad un solo braccio. L'attuale resistenza di ciascuna stazione pesi potrebbe variare dovuto alla diversità delle piastre, così come alla frizione tra li cavi, le pulegge, e le guide pesi. Nota: 1 libbre = .454 kg**

NUMERO DI PESI	PULEGGIA ALTA (lbs.)	BRACCIO FARFALLA (lbs.)	BRACCIO PRESS (lbs.)	LEVA GAMBA (lbs.)	PULEGGIA BASSA (lbs.)
1	27	18	48	30	27
2	40	25	61	43	42
3	53	32	74	59	55
4	70	40	93	72	70
5	87	45	111	87	83
6	97	53	121	107	99
7	112	61	136	116	114
8	130	67	155	131	127
9	140	74	170	145	141
10	156	81	185	167	153
11	167	*	201	183	165
12	177	*	216	192	187
13	192	*	231	205	195
14	201	*	246	221	211
15	213	*	251	232	224

***Non utilizzare piú di dieci pesi con le braccia a farfalla.**

DIAGRAMMA TRAIETTORIA CAVI

Il diagramma cavi mostra la corretta traiettoria dei cavi (49, 50, 51). Utilizzare il diagramma per assicurarsi che i cavi e i fermacavi siano montati correttamente. Se il cavo non è stato correttamente posizionato, la stazione multifunzione non funzionerà correttamente e potrebbero verificarsi delle anomalie. I numeri mostrano la corretta traiettoria del cavo. **Assicurarsi che le protezioni del cavo non tocchino o pieghino il cavo.**



MANUTENZIONE

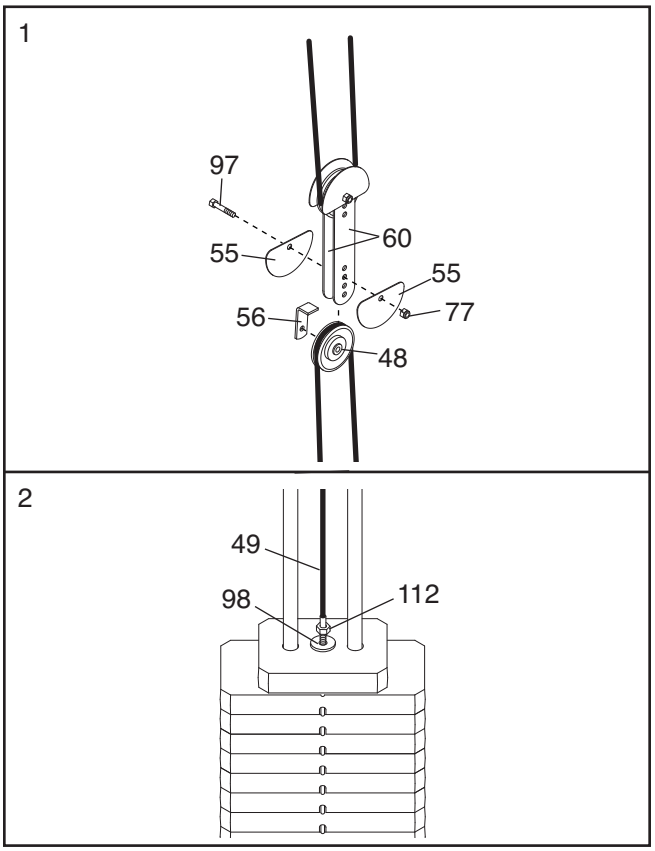
Ogni volta che si usa la stazione multifunzione assicurarsi che tutte le parti siano strette appropriatamente. Sostituire immediatamente le parti logorate consumate. Per pulire la panca pesi, utilizzare un panno umido e un detergente dolce e non abrasivo. Non utilizzare solventi.

COME STRINGERE I CAVI

Il cavo intrecciato, il tipo di cavo usato sulla stazione multifunzione, potrebbe allungarsi leggermente quando viene usato per la prima volta. Se dovesse esserci un allentamento dei cavi prima che qualsiasi tipo di resistenza venga applicata agli stessi, questi dovranno essere regolati e stretti. Per regolare i cavi, inserire il perno pesi al centro della pila pesi. Gli allentamenti potranno essere rimossi da questi cavi in diversi modi:

Rimuovere il Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77) e il Bullone da M10 x 50mm (97) dal Fermacavo (56), dalla Puleggia da 90mm (48), dalle due Protezioni Semicircolari (55), e dalle Piastre Puleggia (60). Rimontare la Puleggia, il Fermacavo e le Protezioni a Disco all'altro foro presente sulle Piastre Puleggia. **Accertare che il Fermacavo sia orientato in modo da mantenere il cavo nella scanalatura della Puleggia, e che il Cavo e la Puleggia scorrano agevolmente.**

Allentare il Dado da M12 (112) sul Cavo Dorsale (49). Serrare il Cavo Superiore sul Tubo Pesi (non raffigurato) finché i Cavi sono perfettamente tesi. Serrare il Dado da M12 su una Rondella Grande (98).



Non tirare troppo i cavi. Se i cavi fossero troppo tirati, il peso superiore rimarrà sollevato dalla pila di pesi. Se un cavo scivolasse spesso dalle pulegge, il cavo potrebbe essersi intrecciato. Rimuovere il Cavo e reinstallarlo. Se fosse necessario cambiare i cavi, vedere COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO sulla copertina retro di questo manuale.

GUIDA AGLI ESERCIZI

I QUATTRO FONDAMENTALI TIPI DI ALLENAMENTO

Sviluppo dei Muscoli
Per aumentare il volume e la forza dei vostri muscoli, bisogna spingerli vicino alla loro massima capacità. I vostri muscoli si adatteranno e cresceranno continuamente mentre voi aumentate progressivamente l'intensità del vostro allenamento. Potete regolare il livello d'intensità di un esercizio individuale in due modi:
- cambiando l'ammontare di pesi usato
- cambiando il numero di ripetizioni o di serie eseguite. (Una « ripetizione » è un ciclo completo di un esercizio, come una flessione. Una « serie » è una serie di ripetizioni eseguite senza pausa.)

L'ammontare di peso appropriato per ogni allenamento dipende ovviamente dall'uso individuale. Dovete misurare i vostri limiti e selezionare l'ammontare di pesi adatti per voi. Iniziare con 3 serie da 8 ripetizioni per ogni esercizio che fate. Riposarsi per 3 minuti dopo ogni serie. Quando siete in grado di completare 3 serie da 12 ripetizioni senza difficoltà, potete aumentare l'ammontare di peso.

Tono Muscolare
Potete dar tono ai vostri muscoli spingendoli ad una percentuale moderata della loro capacità. Selezionare un ammontare moderato di pesi ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Completare tante serie da 15 a 20 ripetizioni quanto più è possibile senza difficoltà. Riposarsi per un minuto dopo ogni serie. Fate lavorare i vostri muscoli completando più serie piuttosto che usando un pesante ammontare di pesi.

Dimagrimento
Per perdere peso, usare un leggero ammontare di pesi ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Allenarsi da 20 a 30 minuti, riposandosi per un massimo di 30 secondi fra ogni serie.

Allenamento Incrociato
Un allenamento incrociato (cross training) è un modo efficiente per ottenere un completo e ben bilanciato programma d'allenamento. Un esempio di un programma bilanciato è:
- Pianificare un allenamento con la pesi il lunedì, il mercoledì ed il venerdì.
- Pianificare da 20 a 30 minuti di esercizio aerobico, come pedalare, correre o nuotare di martedì e giovedì.
- Riposarsi dall'allenamento con la resistenza e dall'esercizio aerobico per almeno un giorno intero ogni settimana per dare al vostro corpo il tempo di rigenerarsi.

La combinazione di un allenamento con la resistenza e di un esercizio aerobico rimodellerà e rinforzerà il vostro corpo, inoltre migliorerà il vostro cuore ed i vostri polmoni.

COME PERSONALIZZARE IL VOSTRO PROGRAMMA D'ALLENAMENTO

Determinare l'esatta durata di tempo per ogni allenamento, come anche il numero di ripetizioni o di serie completate, è una scelta individuale. È importante evitare di allenarsi troppo durante i primi mesi del vostro programma d'allenamento. Dovreste progredire alla vostra propria andatura stando attenti ai segnali che il vostro corpo vi comunica. Se mentre vi allenate avvertite un senso di capogiro o qualsiasi tipo di malessere, formativi immediatamente ed iniziate il raffreddamento. Prima di continuare scoprite la causa del vostro malessere. Ricordate che un riposo adeguato e una dieta appropriata sono fattori importanti in ogni programma d'allenamento.

RISCALDAMENTO

Iniziare ogni allenamento con 5 a 10 minuti di stiramento e di esercizi leggeri. Il riscaldamento prepara il corpo per l'allenamento aumentando la circolazione sanguigna, aumentando la temperatura corporea, e portando più ossigeno ai muscoli.

ALLENAMENTO

Ogni allenamento dovrebbe includere da 6 a 10 esercizi diversi. Selezionare gli esercizi per ogni maggiore gruppo muscolare, accentuando le aree che volete sviluppare di più. Per dare equilibrio e varietà ai vostri allenamenti, variare la forma degli esercizi volta per volta. Pianificare i vostri allenamenti all'ora del giorno in cui la vostra energia è al livello più alto. Ogni allenamento dovrebbe essere seguito da almeno un giorno di riposo. Una volta trovato il giusto orario di allenamento per voi, mantenerlo.

FORMA D'ESERCIZIO

Il mantenimento di una forma appropriata è una parte essenziale di un effettivo programma d'allenamento. Questo vuole dire muoversi correttamente usando solo le parti del corpo appropriate. Allenarsi muovendosi in modo incontrollato non farà altro che stancare più del necessario. Nella guida d'allenamento inclusa in questo manuale troverete fotografie che mostrano la corretta forma per diversi esercizi, ed una lista dei muscoli involti. Fare riferimento alla Tabelle di descrizione dei muscoli a pagina seguita per trovare il nome dei muscoli.

Le ripetizioni in ogni set dovrebbero essere eseguite in modo scorrevole e senza fermarsi. La fase di sforzo dovrebbe durare la metà della fase di ritorno. È molto importante respirare appropriatamente, questo vuole dire espirare nella fase di sforzo ed inspirare nella fase di ritorno; non trattenere mai il fiato.

Dovreste riposarvi per un breve periodo di tempo dopo ogni serie. I periodi ideali di riposo sono:

- Riposare tre minuti dopo ogni serie per un allenamento per lo sviluppo dei muscoli
- Riposare un minuto dopo ogni serie per un allenamento per il tono muscolare
- Riposare 30 secondi dopo ogni serie per un allenamento dimagrante

Pianificate di trascorrere le prime due settimane per familiarizzare con l'attrezzatura ed imparare la corretta forma per ogni esercizio.

RAFFREDDAMENTO

Finire ogni allenamento con 5 a 10 minuti di stretching. Includere stiramenti per entrambe le braccia e le gambe. Muovetevi lentamente mentre vi stirate senza balzare. Stiratevi gradualmente tanto quanto vi è possibile senza sforzarvi. Lo stretching (stiramento) alla fine di ogni allenamento è un modo effettivo per aumentare la flessibilità.

STARE MOTIVATI

Per stare motivati, prendere nota di ogni allenamento. Scrivere la data, gli esercizi eseguiti, la resistenza usati inoltre il numero di serie e di ripetizioni completate. Annotate il vostro peso e le misure principali del vostro corpo alla fine di ogni mese. La chiave del successo consiste nel fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vita quotidiana.

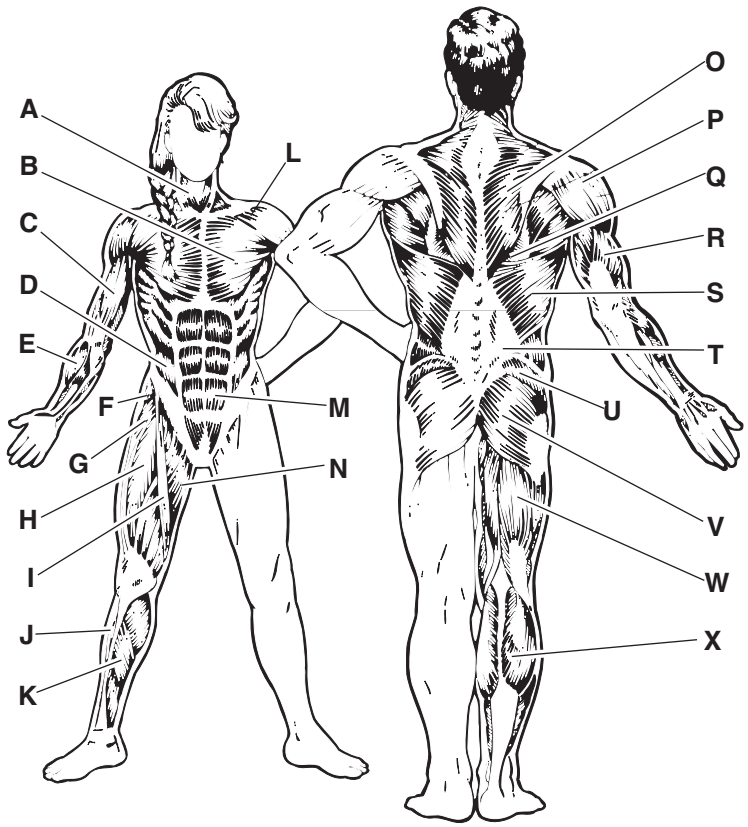


TABELLA DEI MUSCOLI

A. Sternocleidomasioideo (collo)
B. Pettorali Maggiori (petto)
C. Bicipiti (parte anteriore del braccio)
D. Obliqui (vita)
E. Brachioradiale (avambracci)
F. Flessori (parte alta della coscia)
G. Abduttori (parte esterna della coscia)
H. Quadricipiti (parte anteriore della coscia)
I. Sartorio (parte anteriore della coscia)
J. Tibia Anteriore (fronte del polpaccio)
K. Soleo (fronte del polpaccio)
L. Deltoid Anteriore (spalle)
M. Retto Addominale (pancia)
N. Adduttori (interno della coscia)
O. Trapezio (parte alta della schiena)
P. Romboidi (parte alta della schiena)
Q. Deltoidi Posteriore (spalle)
R. Tricipiti (dietro del braccio)
S. Dorsali (schiena)
T. Erector Spinae (parte bassa della schiena)
U. Gluteo Medio (fianchi)
V. Grande Gluteo (glutei)
W. Bicipite Femorale (parte posteriore della gamba)
X. Gastrocnemio (polpacci)

LUNEDÌ
Data:
___/___/___

ESERCIZIO	PESO	SERIE	RIPETIZIONI

MARTEDÌ
Data:
___/___/___

ESERCIZIO AEROBICO

MERCOLEDÌ
Data:
___/___/___

ESERCIZIO	PESO	SERIE	RIPETIZIONI

GIOVEDÌ
Data:
___/___/___

ESERCIZIO AEROBICO

VENERDÌ
Data:
___/___/___

ESERCIZIO	PESO	SERIE	RIPETIZIONI

Fare fotocopie di questa pagina per pianificare ed annotare i vostri allenamenti.

LISTA DELLE PARTI—Nº di Modello WEEVSY2996.0 R0706A

Nº.	Qtà.	Descrizione
1	1	Base
2	1	Montante
3	1	Stabilizzatore
4	1	Telaio Superiore
5	1	Telaio a Farfalla
6	1	Tirante Telaio a Farfalla
7	1	Telaio Schienale
8	1	Telaio Sedile
9	1	Telaio
10	1	Gamba Anteriore
11	1	Montante Flessione
12	1	Leva Gamba
13	2	Tubo per Imbottitura
14	1	Piastra di Bloccaggio
15	1	Braccio Press Sinistro
16	1	Braccio Press Destro
17	2	Impugnatura Braccio Press
18	2	Guida Pesi
19	15	Peso
20	1	Tubo Pesi
21	1	Cappa Sinistra
22	1	Cappa Destra
23	2	Copri Cappa
24	2	Puleggia Sottile
25	1	Braccio a Farfalla Sinistro
26	1	Braccio Farfalla Destro
27	2	Impugnatura a Farfalla
28	1	Sostegno a Farfalla Sinistro
29	1	Sostegno a Farfalla Destro
30	1	Copertura a Farfalla
31	1	Schienale
32	1	Sedile
33	1	Imbottitura Flessione
34	1	Cuscinetto a Farfalla Sinistro
35	1	Cuscinetto a Farfalla Destro
36	4	Imbottitura in Spugna
37	4	Cappuccio Imbottitura
38	5	Cappuccio Interno Rotondo da 63,5mm
39	3	Cappuccio Interno Rotondo da 50mm
40	2	Cappuccio Braccio Press
41	4	Cappuccio Interno da 40mm x 20mm
42	2	Cappuccio Interno da 40mm x 25mm
43	2	Cappuccio Braccio a Farfalla
44	2	Cappuccio Bullone
45	4	Boccola Braccio a Farfalla
46	4	Boccola Sostegno a Farfalla
47	3	Puleggia a “V”
48	13	Puleggia da 90mm
49	1	Cavo Dorsale
50	1	Cavo a Farfalla
51	1	Cavo Leva Gamba
52	1	Manopola Regolazione Sedile
53	1	Manopola Regolazione del Schienale
54	4	Protezione
55	20	Protezione Semicircolare
56	5	Fermacavo
57	3	Fermacavo Grande
58	1	Manopola Regolazione Flessione
59	2	Spaziatore da 90mm
60	2	Piastra Puleggia
61	1	Staffa ad “U” Doppia
62	1	Fascetta Caviglia
63	1	Barra Dorsale
64	2	Impugnatura
65	1	Maniglia
66	2	Fermaglio Pesi
67	6	Spaziatore da 19mm
68	4	Boccola da 25mm
69	1	Spaziatore da 56,6mm
70	1	Perno Pesi
71	2	Respingente Pesi
72	1	Perno di Bloccaggio
73	1	Bloccaggio
74	8	Boccola da 16mm
75	1	Respingente Leva Gamba
76	1	Cappuccio Tubo Pesi
77	34	Dado Autobloccante in Nylon da M10
78	18	Dado Autobloccante in Nylon da M8
79	2	Bullone da M10 x 60mm
80	35	Rondella da M10
81	2	Bullone da M10 x 85mm
82	2	Bullone da M10 x 75mm
83	5	Bullone Trasporto da M8 x 75mm
84	5	Bullone da M10 x 80mm
85	4	Bullone da M10 x 65mm
86	4	Bullone da M10 x 45mm
87	1	Bullone con Collare da M8 x 69mm
88	6	Vite da M6 x 16mm
89	2	Vite da M6 x 32mm
90	2	Bullone con Collare da M8 x 22mm
91	4	Bullone a Testa Bombata M6 x 60mm
92	2	Bullone a Testa Bombata M10 x 82mm
93	2	Bullone da M10 x 110mm
94	4	Bullone da M6 x 28mm
95	1	Perno Piastra di Bloccaggio
96	1	Bullone da M10 x 155mm
97	4	Bullone da M10 x 50mm
98	1	Rondella Grande da M12
99	8	Spaziatore da 11mm
100	8	Bullone da M8 x 80mm
101	2	Bullone da M8 x 65mm
102	13	Vite Autofilettante da M4 x 12mm
103	11	Rondella da M8
104	9	Rondella da M4
105	2	Rondella Grande da M10
106	6	Bullone a Testa Bombata da M10 x 65mm
107	4	Dado Autobloccante in Nylon da M6
108	2	Spaziatore in Acciaio da 21mm
109	10	Spaziatore in Acciaio da 13mm
110	9	Vite Autofilettante da M4 x 16mm
111	1	Spaziatore da 7mm
112	1	Dado da M12
113	1	Bullone da M10 x 70mm
114	14	Rondella da M6
115	1	Bullone da M10 x 120mm
116	1	Set Bulloni da M10 x 61mm
117	1	Catena
118	1	Vite a Testa Bombata da M10 x 75mm
#	1	Manuale d’Istruzioni
#	1	Guida d’Allenamento
#	4	Chiave Esagonale
#	2	Pacchetto di Lubrificante

DIAGRAMMA DELLE PARTI A—Modello Nº. WEEVSY2996.0 R0806A

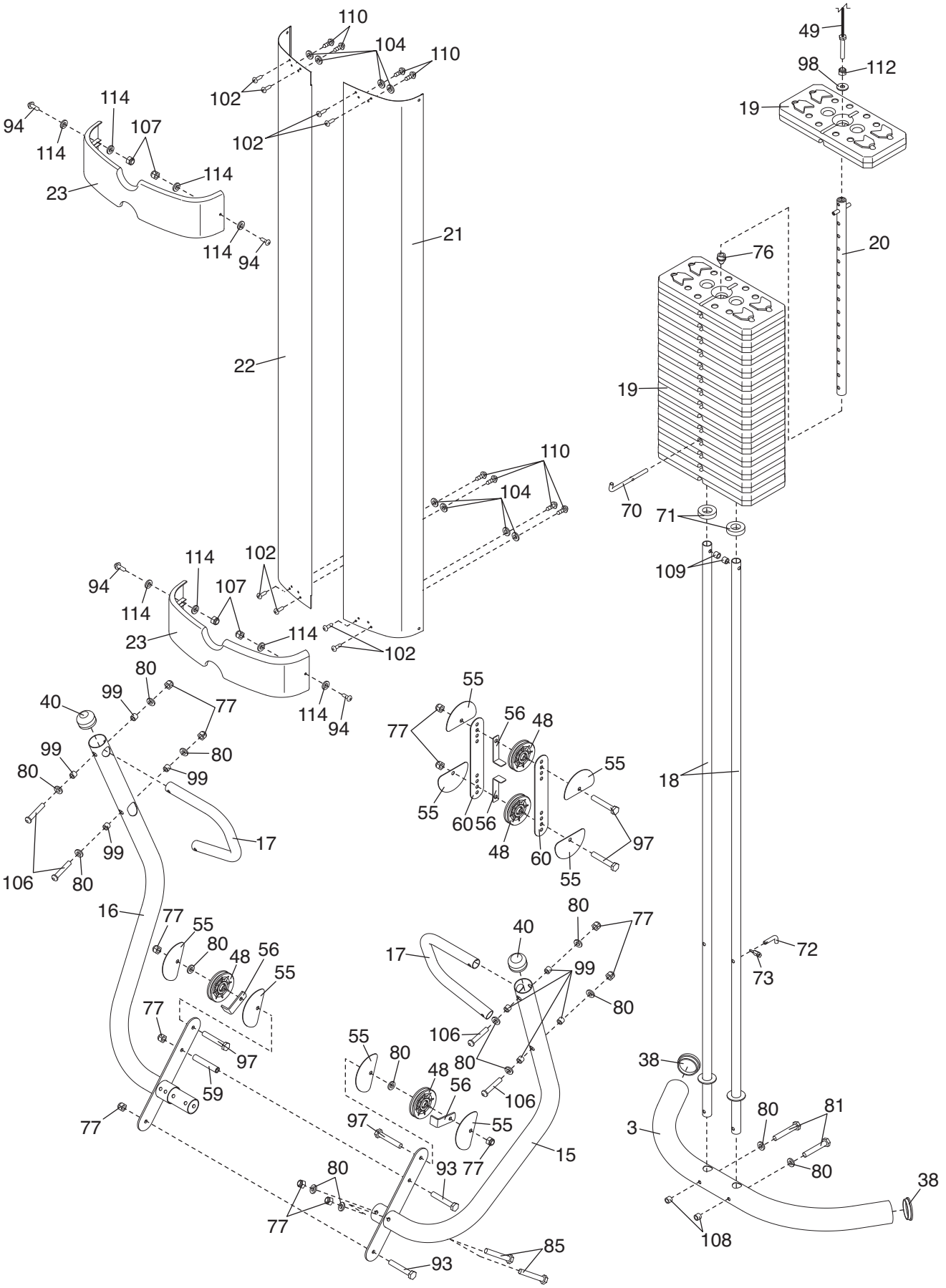
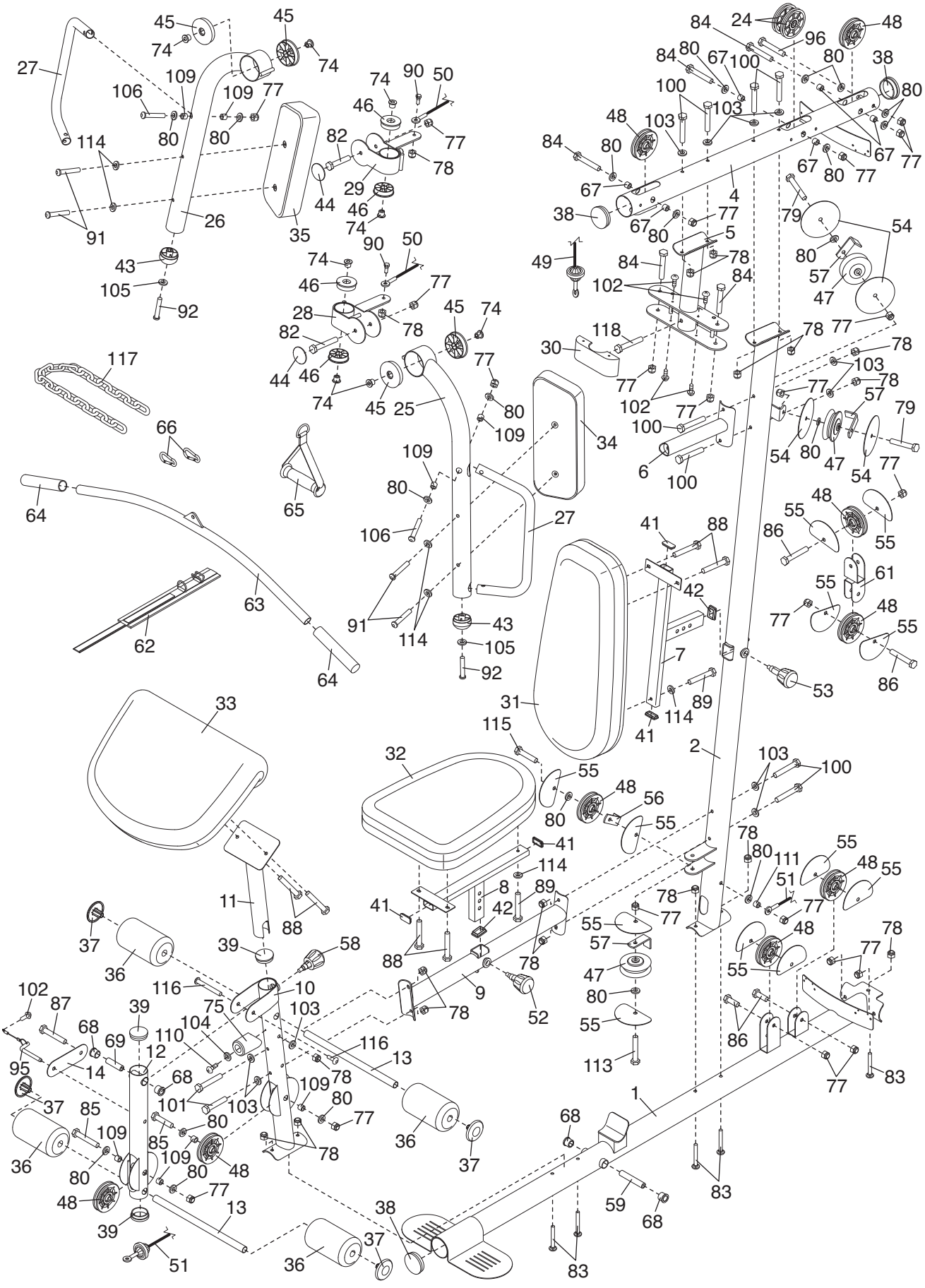


DIAGRAMMA DELLE PARTI B—Modello Nº. WEEVSY2996.0 R0806A



COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE

800 865114

tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00 (non accessibile da telefoni cellulari). Fax: 075 5910105.

Fare riferimento ai seguenti dati:

- Il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (WEEVSY2996.0)
- Il NOME del prodotto (stazione multifunzione WEIDER PRO 5500)
- Il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- Il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte (vedere la LISTA DELLE PARTI e DIAGRAMMA DELLE PARTI al centro di questo manuale).

Parte Nº. 242957 R0806A

Stampato in Cina © 2006 ICON IP, Inc.